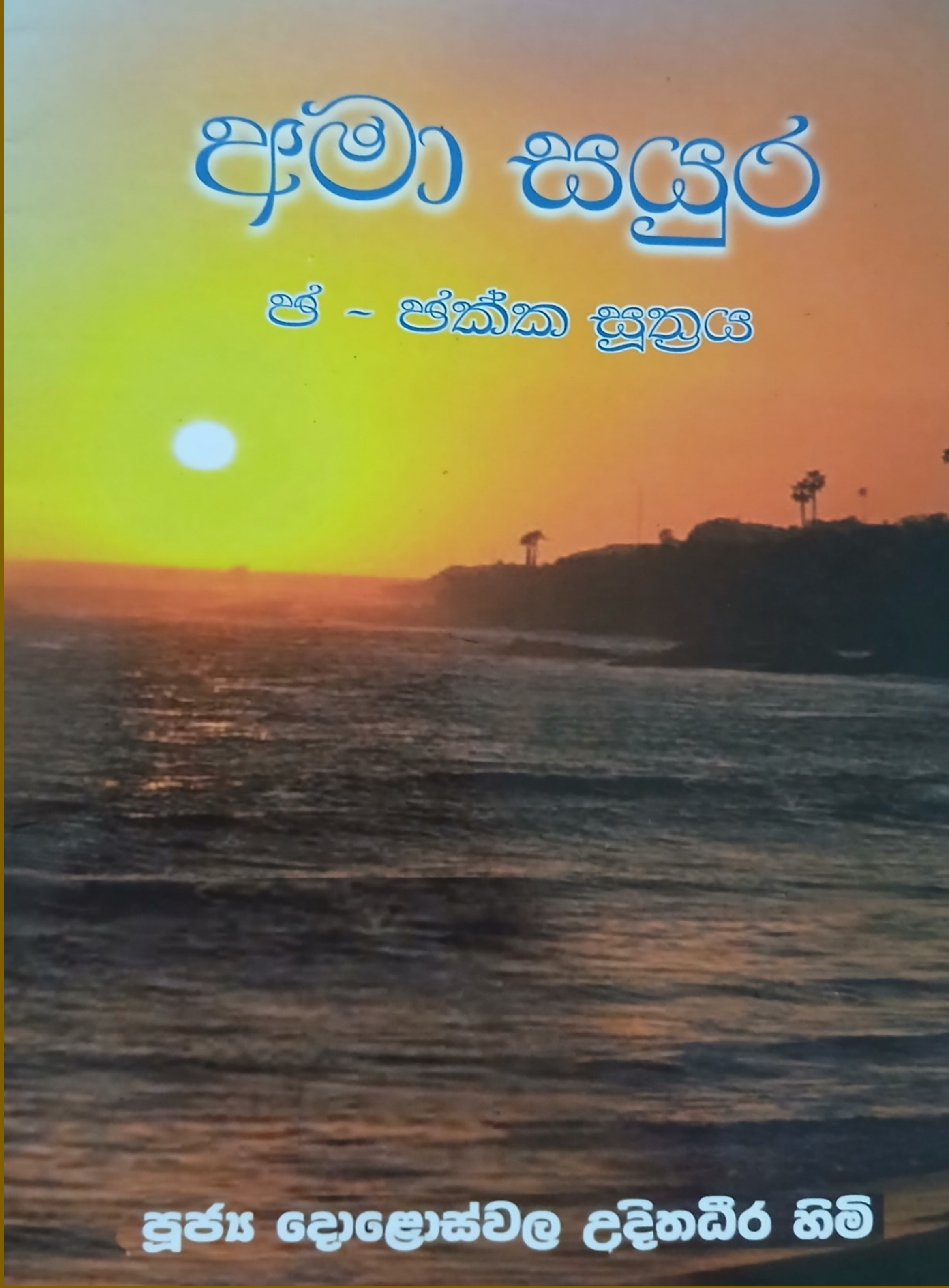

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

ඇතුළු පිටු හඳුනා ගනිමු.

	පිටුව
තෙරුවන් සරණ යාම	1
ඡ ඡක්ක සූත්‍රය	3
අහිමි වූ වාසනාව	3
සූත්‍ර කියන වචනයේ තේරුම	4
සිංහ තෛලය	5
අර්ථ සම්පන්න බව	7
ව්‍යාංජන සම්පන්න බව	8
දේශනාවේ මාතෘකා	9
ස්පර්ශය ගැන විස්තර	10
ආධ්‍යාත්ම ආයතන	16
පාට පාට කර්ම වර්ග	17
බාහිර ආයතන	22
නිරයේ ඇති හයානකකමු	23
විඤ්ඤාණ හය	25
මැජික් පෙට්ටිය	26
සිතට මුලා වුන හැටි	27
ස්පර්ශ හය	27
හම ගැසූ ඵලදෙන	28
වේදනා හය	30
පිදෙන - බිදෙන දිය බුබුල	30
තණ්හා හය	31
අනිත්‍ය භාවනාව කරමින් කළයුතු දේ	32
පුණ්‍යානුමෝදනාව	32

මෛත්‍රී සහගත සිහි කිරීම

මෙම උතුම් සද්ධර්ම ග්‍රන්ථයේ සඳහන්ව ඇත්තේ, අප විසින් පරකඩුව පුස්සැල්ල විදුහලේ ශ්‍රවනාගාරයේ දී පවත්වන ලද සද්ධර්ම දේශනාවකි.

සද්ධර්ම දේශනාවක් ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් සකස් කිරීම ඉතා දුෂ්කරය. එහි ඇති අපහසුම කටයුත්ත අත් පිටපත සැකසීමයි. එම භාරදූර කටයුත්ත කරමින් නිස්සරණ පැතුමින් අපහට උපකාර කළ සුමුදු සිල්වා මෙනෙවිය සද්ධර්ම දානයට දායක වූවාය. අමා දහර පදනමේ ගිහි තථාගත ශ්‍රාවකයෝ ඉමහත් බැතියෙන් වෙහෙස මහන්සි වී මුද්‍රණයට පසුබිම සකස් කළහ. මා විසින් අසපුවට පැමිණි දා සිට කරන සියලු ශාසනික කටයුතුවලට අති ගෞරවනීය මඩලගම වජිර බුද්ධි ස්වාමීන් වහන්සේත්, අති ගෞරවනීය බෝධිමළුවේ විජිත ස්වාමීන් වහන්සේත් කල්‍යාණ මිත්‍රව උපස්ථම්භක වූහ. මෙම කටයුතු වලට පූජ්‍ය පිටිපන චන්ද්‍රානන්ද, බලංගොඩ ධම්මවිහාරී යන ස්වාමීන් වහන්සේලාගෙන් ලැබෙන සවිය අසීමිත ය. සියල්ලෝම කුසලානුමෝදනයෙන් සිහි කරමි.

මෙයට
මෙතැනි,

දොලොස්වල උදිතධීර
ස්වාමීන් වහන්සේ ය.

තෙරුවන් සරණ යාම

මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථමයෙන් සැම දෙනාම මුළු හදවතින්ම ඒ භාග්‍යවත් වූ අරිහත් වූ තථාගත සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේව සරණ යමු.

සාදු ! සාදු ! සාදු !

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුද්ධස්ස///

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
දුත්යම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

ශීලය අධිෂ්ඨාන කර ගැනීමට මේ විදිහට කියන්න:

මම ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම නම් වූ
ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි,

සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම නම් වූ
ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි,

වැරදි ජීවිතයෙන් වැළකීම නම් වූ
ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි,

බොරු කීමෙන් වැළකීම නම් වූ
ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි,

මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම නම් වූ
ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

මේ තිසරණ සහිත වූ පංච ශීලය මාර්ග ඵල නිවන් සුව පිණිසම උපකාර වේවා!

සාදු ! සාදු ! සාදු !

ඡ ඡක්ක සූත්‍රය

මේ සදහම් වැඩ සටහන වෙනුවෙන් මුලු හදවතින්ම ආශිර්වාද කරමින් මෙම ස්ථානයට වැඩම කොට වදාළ ගෞරවනීය වජිරබුද්ධි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ, ඒ වගේම විජිත ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ගෞරවනීය මහා සංඝ රත්නයට ආදර ගෞවරයෙන් වැඳ නමස්කාර කරමු. උන්වහන්සේලාව ආදරයෙන් වන්දනා කරමින් මෙම වැඩ සටහන පවත්වාගෙන යාමට අවසර ලබා දෙන මෙන් ඉතා කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිනවා. මේ වැඩසටහන පවත්වන්නේ විල්ලව්ටිය පන්සල වෙනුවෙනුත් චේතියගිරි විහාරස්ථානය වෙනුවෙනුත් කියන මේ විහාරස්ථාන දෙක වෙනුවෙනුයි. මෙම වැඩසටහනින් කරන්නේ කුමක්ද? කියන එක මම ප්‍රථමයෙන් කියන්න කැමතියි.

අපි කවුරුත් අහලා තියෙනවා තථාගතයාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද සද්ධර්ම දේශනා ගැන. ඒ සද්ධර්ම දේශනා වලට කියනවා සූත්‍ර දේශනා කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සද්ධර්ම දේශනා හඳුන්වන නම මොකද්ද? සූත්‍ර දේශනා. සූත්‍ර දේශනා අදට අපට ඉතුරුව තියෙනවා සූත්‍ර පිටකය පුරා දාහත්දහස් ගානක්. ඒක ගණනක් වශයෙන් කියනවා නම් 18,000 ක්.

අභිමි වූ වාසනාව

ඒ තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ සද්ධර්ම දේශනා 18,000 ක් අදටත් අපට ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. ඒක අපට ලොකු

වාසනාවක්. අපි කවුරුත් දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන්න මොහොතකට ඉස්සෙල්ලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම දුකින් අඩමින් සිටියා. ඒ අවස්ථාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කථා කරලා කියනවා-

"ආනන්ද දුක් වෙන්න එපා. තථාගතයන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවට පස්සේ අපට ශාස්තෘවරයෙක් නැතිවෙනවා කියලා හිතන්නට එපා. මාගේ පිරිනිවීමෙන් පසු මා වදාළ යම්කිසි ධර්මයක් තියෙනවා නම් පනවන ලද යම් විනයක් තියෙනවා නම් ඒක ඔබලාගේ ශාස්තෘ බවට පත් වෙනවා" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒක තමයි අපට සතුටට පත්වෙන්න තියෙන එකම කාරණාව. මේ ඇස් දෙකෙන් ඒ අසිරිමත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදුරුව දැක ගන්නට බැරි වුනාට, බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම කියන හඬින් සද්ධර්මය අහන්නට තරම් අපි පින් කරලා නැති වුනාට, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පා සෙවණේ ගුණ දහම් සම්පූර්ණ කරමින් සද්ධර්මය අවබෝධ කරගන්න තරම් වාසනාවක් අපේ ජීවිතේට නැති වුනාට, ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ තවමත් ශ්‍රී සද්ධර්මය තුළ ජීවමානව වැඩ සිටිනවා. ඒ නිසා ඒ සද්ධර්මය ඉගෙන ගන්න ඉගෙන ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ කවුද කියලා ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ සද්ධර්මය ඉගෙන ගන්න ඉගෙන ගන්න අපි යායුතු මග කුමක්ද කියලා අපට ටික ටික වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ සද්ධර්මය ඉගෙන ගන්න ඉගෙන ගන්න අපේ ජීවිතය පිළිබඳව ගැඹුරින් බලන්නට නුවණින් කල්පනා කරන්නට හැකියාවක් අපට ඇති වෙනවා. ඉතින් අද දවසෙත් අපි ඉගෙන ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වදාළ බොහොම ලස්සන සද්ධර්ම දේශනාවක්.

සූත්‍ර කියන වචනයේ තේරුම

අපි මුලින්ම කිව්වා මේ සද්ධර්ම දේශනා වලට කියන නම. ඉස්සර ඉඳන්ම මේ සද්ධර්ම දේශනා වලට කියන්නේ කුමක්ද? සූත්‍ර දේශනා. අපි මුලින්ම ඉගෙන ගනිමු සූත්‍ර කියන වචනේ තේරුම. සූත්‍ර කියන්නේ සිංහලෙන්. "සූත්තං" කියලා

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

තමයි පාලියෙන් කියන්නේ. ඒ පාලි වචනේ සිංහල තේරුම තමයි නූල කියන එක. දැන් අපි දන්නවා. මුතු, පබලු වගේ දේවල් අමුණාපු නූල්. පබලු මාලයක් හදන්නේ කොහොමද? පබලු මාල අපි දැකලා නැද්ද? දැකලා තියෙනවා. කොහොමද පබලු මාලයක් හදන්නේ. පබලු ඇට ටිකක් නූලකින් අමුණනවා. නූලකින් අමුණලා තමයි පබලු මාලයක් හදන්නේ. මුතු මාලයක් හදන්නෙත් එහෙම තමයි. මුතු ඇට ටිකක් නූලකින් එහෙම නැත්නම් වටින කියන කෙන්දකින් සම්බන්ධ කරලා තමයි මුතු මාලයක් හදන්නේ. මුතු වගේ වටිනා දේවල් ටිකක් කෙන්දකින් එකට සම්බන්ධ කරනවා වගේ. ඉතාම වටිනා මුතු මැණික් වලටත් වැඩිය වටින සද්ධර්ම කාරණා ටිකක් එකට සම්බන්ධ කරලා තියෙන නිසා තමයි කියන්නේ සූත්‍ර දේශනා කියලා.

ඊළඟට සූත්‍ර කියන වචනෙත් එක්කම අපට අහන්න ලැබෙනවා තවත් වචනයක්. මොකක්ද ඒ වචනේ. සූත්‍ර පිටකය. පිටකය කියන වචනේ තේරුම තමයි, කූඩය කියන එක. අර වටිනා මුතු මාල ටිකක් තැන්පත් කරලා තියෙන කූඩයක් වගේ වටිනා සද්ධර්ම දේශනා ටිකක් තැන්පත් කරලා තියෙන නිසා ඒ සදහම් ග්‍රන්ථ වලට කියනවා සූත්‍ර පිටකය කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ මේ සූත්‍ර දේශනා පොත් පත්වල ලියලා තිබුණාද? නැහැ. ඒ කාලේ පොත් පත්වල ලියන්න පහසුකම් තිබුණද? තිබුණා. ඇයි ඒ කාලේ තිබුණා වේද ග්‍රන්ථ. රික්, යජුර්, ශ්‍යාමන්, අත්තර්වත්. ඉතිහාසය පස්වෙනි කොට වේද ග්‍රන්ථ තිබිලා තියෙනවා. ඒ වේද ග්‍රන්ථ ග්‍රන්ථ හැටියට තිබුණා. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ සද්ධර්මය ග්‍රන්ථවල ලියැවුණේ නැහැ. ඒ කාලේ මේවා ලියා ගන්නේ කොහේද? හදවතේ ලියා ගන්නේ.

සිංහ තෛලය

මහා වංශයේ ටීකාවේ උපමාවක් තියෙනවා. ඒ තමයි සිංහ තෙල් ගැන. ඉස්සර අපේ ලංකාවේ අය සද්ධර්මයට ගරු කළේ කොහොමද? සිංහ තෙල් ලැබුණු කෙනෙක් රත්තරන් කරඬුවක දාලා බොහොම ගෞරවයෙන් ඒ සිංහ තෙල් ආරක්ෂා කරගන්නවා

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

වගේ: අපේ ලංකාද්වීපයේ හිටිය පැරණි බෞද්ධයෝ ඉතාම ගෞරවයෙන් මේ සද්ධර්මය තමන්ගේ හදවත තුළ තැන්පත් කරගෙන රැක ගත්තා. බලන්න මේ සද්ධර්මය ඒ කාලේ ලියාගෙන තියෙන්නේ හදවතේ. පොත් පත්වල නොවෙයි. පොත් පත්වල ලියන්න වුණේ, ඉස්සර තියන් සාගතයක් ඇවිල්ලා මේ ත්‍රිපිටක ධර්ම කට පාඩමින් දරාගෙන හිටපු ස්වාමීන් වහන්සේලා පිරිනිවන් පාන්න පටන් ගත්තා. රහතන් වහන්සේලා අනිත් ස්වාමීන් වහන්සේලා අපවත් වෙන්න වුණා. ඒ විපත දැකලා තමයි මේ සද්ධර්මය පොත් පත්වල ලියන්නට තීරණය කළේ. මාතලේ අලුවිහාරෙදී පුස්කොළ පොත්වල ග්‍රන්ථාරූඪ කරන්නට යෙදුණේ.

අද දවසේ අපි ඉගෙන ගන්න සද්ධර්ම දේශනාව මොකක්ද? කියලා අපි බලමු. මේ උතුම් සද්ධර්මයට කියන්නේ, ඡ ඡක්ක සූත්‍රය කියලා. ඡ කියන්නේ කීයටද? ඡ කියන්නේ හයට. ඡක්ක කියන්නේ? ඒත් හයට. මෙකේ තේරුම තමයි "හයේ කොටස් හය". ඒ කියන්නේ මේ සූත්‍ර දේශනාවේ උගන්වනවා සදහම් කාරණා හයේ කොටස් හයක් පිළිබඳව. ඒ නිසා තමයි ඡ ඡක්ක කියලා කියන්නේ. අපි බලමු ඒ දේශනාව පිළිබඳව. මේ දේශනාව කරණ කාලේ ඒ භාග්‍යවත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටියේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ. උන්වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට කතා කළා. කතා කරලා උන්වහන්සේ ලස්සන ප්‍රකාශයක් කරනවා. කියනවා, මහණෙනි; මම ඔබලාට මුල යහපත් වූ, මැද යහපත් වූ, අග යහපත් වූ, අර්ථ සම්පන්න වූ පරිපූර්ණ බ්‍රහ්ම චරියාව තිවන් මහ ප්‍රකාශ වන සද්ධර්මයක් දේශනා කරනවා. මේ වචන ටික ඇහෙනකොට අපේ හිතට එන්න ඕනේ මේ ඔක්කොම වචන වලින් කියන්නේ මොකක්ද කියලා. මනක් වෙනවද? මේ ඔක්කොම වචන වලින් කියන්නේ විශේෂිත කාරණයක් ගැන. මුල යහපත්, මැද යහපත්, අග යහපත්, අර්ථ. සම්පන්න, ව්‍යංජන සම්පන්න, පරිපූර්ණ වූ තිවන් මහ ප්‍රකාශ වන මේ වචන ටිකට පාලියෙන් කියනවා ස්වාක්ඛාත කියලා. අපි ධර්මය වන්දනා කරනකොට හැමදාම කියනවා. "ස්වාක්ඛාතෝ භගවතෝ ධම්මෝ" භගවතා ධම්මෝ කියන්නේ මොකක්ද? භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සද්ධර්මය. මේ සද්ධර්මයේ අයිතිකරු කව්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ. ඒක නිසා උන්වහන්සේට කියනවා

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

"ධර්මස්වාමී" කියලා. ඒ තථාගතයන් වහන්සේ තමයි සද්ධර්මය අවබෝධ කර ගත්තේ. උන්වහන්සේ තමයි අපිට මේ සද්ධර්මය කියලා දුන්නේ. අපිව ධර්මයට එක්කගෙන යන්නෙත්, පමුණුවන්නෙත් තථාගතයන් වහන්සේමයි. ඒක නිසා මේ සද්ධර්මය කාගෙද? බුදුරජාණන් වහන්සේගේ. භගවතා ධම්මෝ කියන්නේ ඒකයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සද්ධර්මය. ඒ සද්ධර්මය ස්වාක්ඛාතයි. ස්වාක්ඛාතයි කියන්නේ මනා කොට දේශනා කරලා තියෙනවා. මනාකොට දේශනා කරලා තියෙන්නේ කොහොමද කියන එක තමයි විස්තර කරලා තියෙන්නේ. ආදී කල්‍යාණං. ඒ සද්ධර්මයේ මුල යහපත්, මජ්කේඩ කල්‍යාණං. ඒ සද්ධර්මයේ මැද යහපත්. පරියෝසාණ කල්‍යාණං ඒ සද්ධමයේ අග යහපත්.

දැන් බලන්න අපි සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී ඉගෙන ගන්න දේවල් අතර මුල, මැද, අග ගැලපීමක් තියෙනවද? සාමාන්‍ය ලෝකේ ඉගෙන ගන්න දේවල් අතර නැහැ. අපි කියමු නවකතාවක් ගත්තා කියලා. නව කතාවක් අරගෙන අග කියවගෙන යනවා. හොඳට තේරෙනවද මුල සම්බන්දේ කොහොමද කියලා. තේරෙන්නේ නැහැ. මුල තියෙන්නේ මොකක්ද කියලා දන්නෙත් නැහැ. මැද තියෙන්නෙ මොකක්ද කියලා දන්නෙත් නැහැ. අගින් කිව්වට ඒක පිළිබඳව අර්ථයක් ගන්න අමාරුයි. ඒ කියන්නේ මුල, මැද, අග ගැලපීමක් නැහැ. ඊළඟට මැදින් කිව්වත් එහෙමයි. මුල, මැද, අග ගැන යම්කිසි නිගමනයකට එන්න අපහසුයි. නමුත් සද්ධර්මය ඊට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්. මේකේ මුල, මැද, අග ගැලපීමක් තියෙනවා. ඒක නිසා කියනවා මුල යහපත්, මැද යහපත්, අග යහපත් කියලා.

අර්ථ සම්පන්න බව

ඊළඟට කියනවා අර්ථ සම්පන්නයි කියලා. අර්ථ සම්පන්නයි කියන්නේ; අපි බලාපොරොත්තු වෙන යහපත මේ සද්ධර්මය තුළ විස්තර කරලා දෙනවා. අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ කුමක්ද? අපි සද්ධර්මය සරණ යන්නේ චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ කරගන්න. ඒක තමයි අපි බලාපොරොත්තු

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

විය යුතු අර්ථය. ඒ අර්ථය මේ සද්ධර්මය තුළ විස්තර කරලා දීලා තියෙනවා. ඒක නිසා මේ සද්ධර්මයට කියනවා අර්ථ සම්පන්නයි. ඊළඟ එක තමයි ව්‍යාංජන සම්පන්න.

ව්‍යාංජන සම්පන්න බව

ව්‍යාංජන සම්පන්නයි කියන්නේ ප්‍රකාශිත මාධ්‍යය. ඒ කියන්නේ සද්ධර්මය ප්‍රකාශ කරලා තියෙන මාධ්‍යය ඉතාම නිරවුල්. පැහැදිලි ප්‍රකාශන මාධ්‍යයකින් තමයි තථාගතයන් වහන්සේ සද්ධර්මය දේශනා කරලා තියෙන්නේ. ඒ ප්‍රකාශන මාධ්‍යය කොච්චර නිරවුල් ද කියනවා නම්, කොච්චර සරල ද කියනවා නම් අශුචි බාල්දි ඇදපු සුනීතටත් ඒ භාෂාව තේරුණා. ඒ වගේම බාප්පගේ සැලකිලි ලබපු සෝපාකත් කවදාකවත් ඉස්කෝලේ ගිහින් තිබුණේ නැහැ. නමුත් ඒ භාෂාව තේරුණා. බ්‍රහ්මායු කියලා බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් තථාගතයන් වහන්සේ හමුවෙන්න ආවා. එතකොට එයාගේ වයස අවුරුදු 120 ක් සම්පූර්ණ වෙලා. බ්‍රහ්මායු බ්‍රාහ්මණතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ කථා කළා. එයාටත් මේක තේරුණා. එයාට පුළුවන් වුණා අවුරුදු 120දී රහත් වෙන්න. එහෙනම් තථාගතයන් වහන්සේ කථා කරලා තියෙන්නේ අකුරු දන්නෙ නැති අයටත් තේරෙන, කොච්චර වයසට ගියත් ඒ අයටත් තේරෙන, රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ වගේ පුංචි අවුරුදු හතේ අටේ වගේ ළදරුවන් වගේ අයටත් තේරෙන භාෂාවකින්. ඒක නිසයි කියන්නේ ව්‍යාංජන සම්පන්නයි කියලා.

ඉතාම නිරවුල් ප්‍රකාශන මාධ්‍යයකින් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. ඊළඟට කියනවා "කේවල පරිපුන්නං පරිශුද්ධං බ්‍රහ්මචරියං පකාසේති." කියන්නේ, සම්පූර්ණයෙන්ම පරිපූර්ණ වූ පිරිසිදු නිවන් මාර්ගය ප්‍රකාශ කරනවා. ඉතාම පිරිසිදුවටත් පැහැදිලිව ඕනෑම කෙනෙකුට තේරෙන විදිහට නිවන් මාර්ගය ගැන ඒ සද්ධර්මයෙන් කියලා දෙනවා. ඒක නිසා තමයි සද්ධර්මයට කියන්නේ ස්වාක්ඛාත කියලා. දැන් ස්වාක්ඛාත කියන වචනේ තේරුම කවදාවත් අමතක වෙන්නේ නැති විදිහට අවසන් හුස්ම හෙලන මොහොතේ වුවත් ඇයි ධර්මයට ස්වාක්ඛාතයි කියන්නේ

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

කියලා කියන්න පුළුවන් වෙන විදිහට මතක තියාගන්න. කියන්න බල්ල ඒකේ තේරුම: මුල යහපත් වූ, මැද යහපත් වූ, අග යහපත් වූ, අර්ථ සම්පන්න වූ, ව්‍යාංජන සම්පන්න වූ පරිපූර්ණ නිවන් මග ප්‍රකාශ කරනවා. ඒක නිසා තමයි කියන්නේ ස්වාක්ඛාතයි කියලා. තථාගතයන් වහන්සේ කියනවා, මේ ලක්ෂණ වලින් යුක්ත සද්ධර්මයක් ඔබලාට දේශනා කරනවා. ඊළඟට භික්ෂූන් වහන්සේලා කියනවා එහෙමයි භාග්‍යවතුන් වහන්ස කියලා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මහණෙනි, මේ සද්ධර්ම දේශනාව අහන්න. ඊළඟට කියනවා, මැනවින් මෙනෙහි කරන්න. දැන් අපි විශේෂයෙන් මතක තියා ගන්නට ඕනේ. මේ ධර්ම දේශනාව අහලා විතරක් මදි. ඊළඟට මොකක්ද කළ යුත්තේ. මතක තියා ගන්නට ඕනේ. මෙහි තියෙන වැදගත් දේ මතක තියාගන්න ඕනේ. ඒක තමයි අප විසින් කළ යුත්තේ.

දේශනාවේ මාතෘකා

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාවේ මාතෘකා ටික ඉස්සෙල්ලම ඉදිරිපත් කරනවා. ඊට පස්සේ තමයි විස්තරේ කියලා දෙන්නේ. මේ දේශනාවේදී හමුවන මාතෘකා කීපයක් කියලා දෙනවා.

1. උන්වහන්සේ කියනවා, මහණෙනි; ආධ්‍යාත්ම ආයතන හය අවබෝධ කළ යුතුයි. මොකක්ද **පළමුවෙනි මාතෘකාව**, ආධ්‍යාත්ම ආයතන හය අවබෝධ කරගැනීම. ආධ්‍යාත්ම කියන්නේ මොකක්ද? ආධ්‍යාත්ම කියන්නේ තමා තුළ පවතින තමන්ගේ කියලා සලකන දේවල් වලට. තමන්ගේ කියලා සලකන ආයතන කීයක් තියෙනවද? ආයතන හයක් තියෙනවා. මොනවද ඒ ආයතන හය. ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස, මෙන්න මේ ආයතන හය අවබෝධ කර ගත යුතුයි. ඒ ගැන විස්තර පස්සේ කියනවා.

2. දෙවෙනි මාතෘකාව කියනවා. බාහිර ආයතන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. බාහිර කියලා කියන්නේ තමන්ගෙන් බාහිරව පිටත තියෙන. බාහිර ආයතන හය

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

මොනවාද? රූප, ශබ්ද, ගඳ සුවඳ, රස, පහස, අරමුණු. මේ තමයි බාහිර ආයතන හය. මේ බාහිර ආයතන හය අවබෝධ කළ යුතුයි.

3. තුන්වැනි මාතෘකාව කියනවා. විඤ්ඤාන හය අවබෝධ කළ යුතුයි. විඤ්ඤානය කියන්නේ මොකටද? විඤ්ඤානය කියන්නේ සිතට. විඤ්ඤානය කියන වචනේ තේරුම තමයි දැන ගැනීම කියන එක. අපි ඇහින් දැන ගන්නේ මොනවද? රූප දැන ගන්නවා. ඒකට කියනවා ඇසේ විඤ්ඤානය. පාලියෙන් කියනවා චක්ඛු විඤ්ඤානය කියලා. කණින් දැනගන්නේ මොකක්ද? ශබ්දය දැන ගන්නවා. ඒකට කියනවා කණේ හට ගන්න විඤ්ඤානය. නාසයෙන් දැන ගන්නේ ගඳ සුවඳ. ඒකට කියනවා නාසයේ හට ගන්නා විඤ්ඤානය. දිවෙන් දැන ගන්නේ රස. ඒකට කියනවා දිවේ විඤ්ඤානය. කයින් දැන ගන්නේ පහස. ඒකට කියන්නේ කයේ විඤ්ඤානය. මනසින් දැන ගන්නේ අරමුණු. ඒකට කියනවා මනසේ විඤ්ඤානය කියලා. ඒ විඤ්ඤාන හය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගන්න ඕනේ. (ඒක පිළිබඳවත් පස්සේ විස්තර ඉදිරිපත් කරනවා.)

ස්පර්ශය ගැන විස්තර

4. දැන් මාතෘකා කීයද? මාතෘකා තුනයි. පළමුවෙනි එක, ආධ්‍යාත්ම ආයතන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. දෙවෙනි එක බාහිර ආයතන හය අවබෝධ කළ යුතුයි. තුන්වැනි එක විඤ්ඤාන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. ඊළඟට කියනවා හතරවෙනි මාතෘකාව. ස්පර්ශ හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. ස්පර්ශ කියන වචනේ තේරුම මොකක්ද? ස්පර්ශ වෙනවා කියන්නේ. දැන් සාමාන්‍යයෙන් ස්පර්ශ වෙනවා කියන්නේ ගැවෙනවා, හැපෙනවා ඒ වගේ අර්ථයක්. නමුත් සද්ධර්මයේ ස්පර්ශ කියන්නේ "ඵස්ස" කියලා. දැන් අපේ සිංහල භාෂාවේ ස්පර්ශය කිව්වාම අපට ඔබ... ස්පර්ශය කියන වචනයට වගේ අර්ථයක්... මොකද ඔබ... වෙන්...

භාවිතා කරන්නේ ඒ අර්ථවල සද්ධර්මයේ ඵස්ස කියන පාලි වචනයටත්, ස්පර්ශය කියන සිංහල වචනේ භාවිතා කරනවා. නමුත් පාලියෙන් ඒ ඵස්ස කියන වචනේ තේරුම ගැටීම, හැපීම කියන එක නොවෙයි. ඒ වචනේ විස්තර කරලා දීලා තියෙන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ මෙහෙමයි. තිණ්ණං සංගති සන්නිපාතෝ සමවායෝ ඵස්සෝ. ඒකේ තේරුම තමයි කාරණා තුනක් එකතුවීම රැස්වීම ස්පර්ශයයි. එතකොට ස්පර්ශය කියන වචනේ තේරුම මොකක්ද? එකතුවීම කියන එක තමයි ස්පර්ශය කියන්නේ. කාරණා තුනක් එකතුවීම. දැන් අපි ඇහෙන් රූප බලනවා. ඇහෙන් රූප බලනකොට කාරණා කීයක් එකතු වෙනවද? කාරණා තුනක් එකතු වෙනවා. රූපයක් බලන්න ඉස්සෙල්ලම මොකක්ද තියෙන්න ඕනේ. ඇසක් තියෙන්න ඕනේ. ඊළඟට රූපයක් තියෙන්න ඕනේ. ඇහැකුත් තියෙනවා නම්, ලෝකේ ඕනතරම් රූපත් තියෙනවා නම් රූප බලන්න අපට බැරිද? බැහැ. දැන් අපි දැකලා තියෙනවා ඇස් බාගෙට ඇරගෙන නිදාගෙන ඉන්න අය. ඒ අය ඉස්සරහින් ඕන තරම් මිනිස්සු යනවා. එනවා. ඕන තරම් දකින්න දේවල් තියෙනවා. නිදාගෙන ඉන්න කෙනාට මොකවත් පේනවද? නැහැ. ඇහැ බාගෙට ඇරගෙන හිටියට මුකුත් පේන්නෙ නැහැ. එහෙනම්, ඇහැ තිබ්බට රූප තිබ්බට රූප බලන්න බැහැ. එහෙනම් තවත් මොකක්ද තියෙන්න ඕනේ?

ඊළඟට තියෙන්න ඕනේ සිතක්. දැන් අපි බලමු නිදාගෙන ඉන්න කෙනෙක් කියලා. එයාගේ ඇහැ බාගෙට ඇරිලා නම් තියෙන්නේ එයාට ඇහැකුත් තියෙනවා. ඉස්සරහා රූපත් තියෙනවා. එහෙනම් ඇහැ තිබ්බත් රූප තිබ්බත් රූප බලන්න පුළුවන්ද? බැහැ. තව ඕනේ. ඒ දේ තමයි අවධානය යොමු වෙන්න ඕනේ. දැන් සමහර වේලාවට අපි මෙතන ඉන්නකොට කවුරුහරි ඉස්සරහින් ගියොත් එයාව අපේ ඇහැට යොමු වෙනවා. ඒ වුණාට අපි වෙන දෙයකට හිත යොමු කරලා තියෙන නිසා එයාව අවධානයට ලක් වෙන්නේ නැහැ. කවුරුහරි ඇහැව්වොත් එහෙම මෙතැනින් කවුරු හරි ගියාද කියලා සමහරවිට අපි කියන්න පුළුවන් අපි දැක්කේ නැහැ කියලා. දැක්කේ නැහැ කියලා

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

කියන්න පුළුවන්. ඒකට හේතුව තමයි අපේ අවධානය යොමු වෙලා නැහැ. එහෙනම් රූප බලන්න ප්‍රධාන වශයෙන් අවශ්‍ය දෙයක් තමයි අවධානය යොමු වීම. ඒ අවධානයට සද්ධර්මයේ නමක් කියනවා මනසිකාරය කියලා.

එහෙනම් රූපයක් බලන්න ඇසක් තිබිය යුතුයි. රූපයක් තිබිය යුතුයි. ඊළඟට රූපය ගැන මනසිකාරයේ යෙදිය යුතුයි. ඒ කියන්නේ අවධානයක් යොමු වෙන්න ඕනේ. එතකොට තමයි පුළුවන් වෙන්නේ රූපයක් බලන්න. රූපයක් බැලීමේදී ප්‍රධාන කාරණා තුනක් එකතු වෙනවා. ඒ තමයි, ඇසයි, රූපයයි, සිතයි. රූපය බැලීම කියන්නේ කාරණා තුනක් එකතුවීම. ඒ ඇසයි, රූපයයි, සිතයි. රූපයක් බලන්න කාරණා කියක් ඕනැද? දැන් අපි ඉගෙන ගත්ත දේවල් අනුව කාරණා තුනයි. මොනවද ඒ කාරණා. ඇසයි, රූපයයි, සිතයි.

"හොඳට කල්පනා කරලා බලන්න. කීයක් ඕනෙද?" කාරණා. "කාරණා දෙකයි." මොනවද ඒ කාරණා? ඇසයි, රූපයයි. මම ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ ඇහැයි රූපයයි තිබුණට රූප බලන්න බැහැ කියලා. නිදාගෙන ඉන්න කෙනෙකුට උපමා කළේ. ඇහැකුත් තිබ්බට රූපයකුත් තිබ්බට රූප බලන්න බැහැ. කාරණා කියක් ඕනෙද එහෙනම්. මනසිකාරය ප්‍රධාන කාරණාවක් හැටියට ගන්නේ නැහැ. මනසිකාරයෙන් තමයි ඇහැට රූපය සම්බන්ධ කරන්නේ. ඒක නිසා එය ප්‍රධාන කාරණාව හැටියට ගන්නේ නැහැ. ඒක ප්‍රධාන කාරණාවක් හැටියට ගන්නේ නැත්නම් කාරණා කියද? තුනයි. (ඔන්න බලන්න තේරුම් ගත්තේ නැහැ කියපු දේ) ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එකතු වෙන්න ඕනෙද රූපයක් බලන්න? නැහැ. එකතු වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් නෙවෙයි රූපයක් බලනවා කියන එක. ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එකතුවීමෙන් නෙවෙයි රූප බලන්නේ. ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එකතු වීමටම තමයි කියන්නේ රූපයක් බලනවා කියලා. මතක තියා ගන්න. දැන් රූපයක් බලනවා කියන එකම වෙන විදිහකට කියනවා. අපට ගෙට වෙනත් නමක් කියන්න පුළුවන්. ගෘහය කියලා, නිවස කියලා කියන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ රූපයක් බලනවා කියන එකටම වෙනත් විදිහකට ඒක කියන්න පුළුවන් විස්තර කරලා.

ඒක ටිකක් විස්තර කරලා කියන කොට තමයි කියන්නෙ ඇසයි, රූපයයි, සිතයි එකතුවීම කියලා. නමුත් අපි තේරුම් ගන්නේ කොහොමද? මුලින් අහනකොට උත්තර දුන්නේ කාරණා තුනක් එකතු වීමෙන් රූප බලනවා. ඒ කියන්නේ රූපයක් බලන්න කාරණා කියක් එකතු වෙන්න ඕනෙද? කියලා අහනකොට කිව්වේ කාරණා තුනක් කියලා. ඒකේ තේරුම තමයි අපි තේරුම් ගන්නේ කාරණා තුනක් එකතුවීමෙන් රූප බලනවා කියලා. නමුත් ඒ තේරුම් ගැනීම හරිද? වැරදි. ඇසින් රූප බැලීම කියන එකම තමයි කියන්නේ ඇසයි රූපයයි සිතයි එකතුවීම කියලා. දැන් ඇසින් රූප බැලීම කියන එක ක්‍රම දෙකකට කියන්න අපි ඉගෙන ගත්තා. පළමුවෙනි එක ඇසින් රූප බැලීම. දෙවෙනි එක තමයි ඇසයි රූපයයි සිතයි එකතුවීම. ඒක තවත් ක්‍රමයකට කියන්න පුළුවන්. ඒ ක්‍රමය උගන්වලා තියෙන්නේ තථාගතයන් වහන්සේ. ඒ තමයි ඇසේ ස්පර්ශය.

මොකක්ද කියන තුන්වෙනි ක්‍රමය. ඇසේ ස්පර්ශය. එහෙනම් ස්පර්ශය කියන්නෙත්, ඇසත් රූපයත් සිතත් එකතුවීම කියන්නෙත් ඇසින් රූප බැලීම කියන්නෙත් එකමයි. ඇසේ ස්පර්ශය කියන එක සරලවම කියන්නේ ඇසින් රූප බැලීම කියලා. විස්තර සහිතව කියන්නේ, ඇසයි රූපයයි සිතයි එකතුවීම කියලා. ඒකට සද්ධර්මයේ කියනවා ඇසේ ස්පර්ශය කියලා.

කණින් ශබ්දයක් අහන්නට මුලින්ම තිබිය යුත්තේ කුමක්ද? කණක් තියෙන්න ඕනේ. ඊළඟට ශබ්දයක් තියෙන්න ඕනේ. ඊළඟට මොකක්ද තියෙන්න ඕනේ. මනසිකාරයක් තියෙන්න ඕනේ. දැන් අපිට මෙතනට ඇහෙනවා වාහන යන ශබ්දය. අපට මතකද දැන් ආවාට පස්සේ ධර්ම දේශනාව අතරතුර වාහන කීයක ශබ්ද ඇහුනද කියලා. දැන් අපට වෙන් වෙන් වශයෙන් ඇහෙනවා. මතකද? නැහැ. කණකුත් තිබුණා ශබ්දයකුත් තිබුණා. නමුත් අපි අවධානයෙන් අහගෙන හිටියද? නැහැ. එහෙනම් අපට ගාන දැන ගන්න බැරි වුණා. එහෙනම් කණක් තිබ්බට ශබ්දයක් තිබ්බටම අපට හරියටම යමක් දැන ගන්න අමාරුයි. දැන ගන්න මොකක්ද ඕනේ. අවධානයක් තියෙන්න ඕනේ. මනසිකාරයක් තියෙන්න ඕනේ.

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

එහෙනම් කණත් ශබ්දයත් සම්බන්ධ කරලා දෙන්නේ මනසිකාරය. එතකොට තමයි ශබ්දයක් අහන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. කණින් ශබ්දයක් අහනවා කියන එක ටිකක් විස්තර කරලා තියෙනවා. ඒ තමයි කණයි ශබ්දයයි සිතයි එකතුවීම. ඒකට සද්ධර්මයෙන් කියනවා කණේ ස්පර්ශය දැන් ස්පර්ශ දෙකයි. ඇසේ ස්පර්ශය, කණේ ස්පර්ශය.

නාසයෙන් ගඳ සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරන්නට මුලින්ම තිබිය යුත්තේ මොකක්ද? නාසයක් තිබෙන්නට ඕනේ. ඊළඟට ගඳ සුවඳ තියෙන්නට ඕනේ. ඊළඟට ගඳ සුවඳ වෙත අවධානය යොමු වෙන්නට ඕනේ. එතකොට තමයි ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කරන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීම කියන එක විස්තර සහිතව කොහොමද කියන්නේ. නාසයයි ගඳ සුවඳයි සිතයි එකතුවීම. ඒකට සද්ධර්මයේ කියන්නේ නාසයේ ස්පර්ශය.

දිවෙන් රසයන් අනුභව කරන්නට මුලින්ම තියෙන්න ඕනේ කුමක්ද? දිවක් තියෙන්න ඕනේ. ඊළඟට රසයක් තියෙන්නට ඕනේ. ඊළඟ එක තමයි මනසිකාරය. ඒ වෙත අවධානය යොමු වෙන්නට ඕනේ. එහෙනම් දිවෙන් රසයක් අනුභව කිරීම කියන එක විස්තර සහිතව කොහොමද කියන්නේ. දිවයි රසයයි සිතයි එකතුවීම. ඒකට සද්ධර්මයේ කියන නම තමයි දිවේ ස්පර්ශය.

කයින් පහසක් ලැබීමට මුලින්ම තිබිය යුත්තේ කුමක්ද? කයක් තියෙන්නට ඕනේ. ඊළඟට පහසක් ලැබෙන්නට ඕනේ. ඊළඟ එක ඒ තමයි ඒ වෙනුවෙන් අවධානය යොමු වෙන්න ඕනේ. මනසිකාරයේ යෙදෙන්නට ඕනේ. කයින් පහස ලැබීම කියන එක විස්තර සහිතව කොහොමද කියන්නේ. කයයි පහසයි සිතයි එකතුවීම. ඒකට සද්ධර්මයේ කියන නම තමයි කයේ ස්පර්ශය.

මනසින් අරමුණක් දැන ගැනීමට මුලින්ම තිබිය යුත්තේ කුමක්ද? මනසක් තියෙන්නට ඕනේ. ඊළඟට අරමුණක් තියෙන්නට ඕනේ. ඊළඟට අවධානය මනසිකාරය යෙදෙන්නට ඕනේ. එතකොට තමයි මනසින් අරමුණක් දැන ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. මනසින්

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

අරමුණක් දැන ගන්නවා කියන එක විස්තර සහිතව කොහොමද කියන්නේ? මනසයි අරමුණයි සිතයි එකතුවීම. ඒකට සද්ධර්මයේ කියනවා මනසේ ස්පර්ශය.

ඉතින් ස්පර්ශ හය ගැන තවත් විස්තර පස්සේ කියනවා. ස්පර්ශ හය අවබෝධ කළ යුතුයි. දැන් මාතෘකා කීයද? මාතෘකා හතරයි. තව විස්තර කියන්න පටන් ගත්තේ නැහැ. මාතෘකා දැන් හතරක් කිව්වා. පළමුවෙනි එක ආධ්‍යාත්ම ආයතන හය අවබෝධ කළ යුතුයි. දෙක බාහිර ආයතන හය අවබෝධ කළ යුතුයි. තුන්වෙනි එක විඥ්ඥාන හය අවබෝධ කළ යුතුයි. හතර ස්පර්ශ හය අවබෝධ කළ යුතුයි. ඊළඟට මාතෘකාව වේදනා හය අවබෝධ කළ යුතුයි.

දැන් අපි දන්න වේදනා කීයක් තියෙනවද? අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්න වේදනා. අපි මෙච්චර කල් මොනවද විඳලා තියෙන්නේ. සැප විඳලා තියෙනවා. දුක් විඳලා තියෙනවා. මධ්‍යස්ථ වේදනා විඳලා තියෙනවා. මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳපු මොහොතක් මතකද? හිතේ තියෙනවද? නැහැ. ඇයි මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳපු මොහොතක් හිතේ නැත්තේ? විඳලා තියෙන නිසාද? නැති නිසාද? විඳලා තියෙනවා. ඒ වුනාට හිතේ නැහැ. හේතුව මොකක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා මධ්‍යස්ථ වේදනාව තුළ පවතින්නේ මුලාව. මුලාව කොච්චර බලවත් ද කියලා කියන්නේ සිහියෙන් හිටියේ නැත්නම් මේ විඳින්නේ මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් කියලවත් එයාට තේරෙන්නේ නැහැ. එච්චර ප්‍රබල විදිහට මධ්‍යස්ථ වේදනාව තුළ අවිද්‍යාව තියෙනවා. මුලාව තියෙනවා. එයාට තේරෙන්නේවත් නැහැ මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් විඳින්නේ කියලා. එච්චර මුලාව ප්‍රබලයි. මධ්‍යස්ථ වේදනා දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි ධර්මානුකූලව ලබන එක. ඒක තුළ මුලාව නැහැ. ඒක තුළ තියෙන්නේ අවබෝධය. නමුත් සාමාන්‍යයෙන් විඳින මධ්‍යස්ථ වේදනාව තුළ පෝෂණය වෙන්නේ මුලාව. සැප වේදනාව තුළ කුමක්ද පෝෂණය වෙන්නේ. රාගය පෝෂණය වෙන්නේ, සැප වේදනාව තුළ සිහියෙන් හිටියේ නැත්නම්. දුක් වේදනාවක් තිබෙන වෙලාවට සිහියෙන් හිටියේ නැත්නම් පෝෂණය වෙන්නේ ද්වේශය. මධ්‍යස්ථ වේදනාව තුළ සිහියෙන් හිටියේ නැත්නම් පෝෂණය වෙන්නේ මෝහය.

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

මේ සැප - දුක් - උපේක්ෂා කියන වේදනා තුන හටගන්නා ආකාරය අනුව කොටස් හයකට බෙදෙනවා. ඇසින් රූප බැලීම නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා හට ගන්නවා. කණින් ශබ්ද ඇසීම නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා හට ගන්නවා. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාහනය කිරීම නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා හට ගන්නවා. දිවෙන් රස අනුභව කිරීම නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා හට ගන්නවා. කයින් පහස ලැබීම නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා හට ගන්නවා. මනසින් අරමුණු දන ගැනීම නිසා සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා හට ගන්නවා. ඒ ටිකටම පාලියෙන් කියනවා චක්ඛු සම්පස්සජා වේදනා කියලා. ඒ කියන්නේ ඇසින් රූප බැලීමෙන් හට ගන්න වේදනාවට. ඒ කියන්නේ ඇසේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්න විඳීම, කණේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්න විඳීම. නාසයේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා විඳීම, දිවේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා විඳීම. කයේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා විඳීම. මනසේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා විඳීම කියලා කියනවා. ඒ තමයි වේදනාව හය. ඒ ගැන විස්තර පස්සෙ ඉගෙන ගත හැකියි.

ඊළඟට කියනවා තණ්හා හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. ඒ කී වෙනි මාතෘකාවද? හය වෙනි එක තණ්හාව සය ආකාරයි. මොනවද ඒ. රූප වලට ආශා කිරීම. ශබ්ද වලට ආශා කිරීම. ගඳ සුවඳට ආශා කිරීම. රසයට ආශා කිරීම. පහසට ආශා කිරීම. අරමුණු වලට සිතිවිලි වලට ආශා කිරීම. මෙන්න මේ තණ්හා හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. මේ සූත්‍ර දේශනාවේ ඊළඟට විස්තර කරලා දෙනවා මේ කියන මාතෘකා ටික.

ආධ්‍යාත්ම ආයතන

පළවෙනි මාතෘකාව මොකක්ද? ආධ්‍යාත්ම ආයතන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. ඒ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙමයි කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මහණෙනි, ආධ්‍යාත්ම ආයතන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි කියලා කිව්වා. ඒ කිව්වේ මෙන්න මේ හයට. ඊළඟට උන්වහන්සේ කියලා දෙනවා ආයතන හය. ඇස නමැති ආයතනය, කණ නමැති ආයතනය, නාසය

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

නමැති ආයතනය, දිව නමැති ආයතනය, කය නමැති ආයතනය, මනස නමැති ආයතනය. මේ හයට ඇයි ආධ්‍යාත්ම කියලා කියන්නේ. තමා තුළ පවතින නිසා, තමාගේ කියලා සම්මතයි. තමන්ගේ කියලා සලකනවා. ඒක නිසා තමයි කියන්නේ ආධ්‍යාත්ම කියලා. ආයතන කියන්නේ ඇයි? ආයතන කියන්නේ නිෂ්පාදනය කරනවා. මොනවද නිෂ්පාදනය කර කරා දෙන්නේ. කර්ම නිෂ්පාදනය කරනවා. ඇහැ විවෘත වෙනකොට නිෂ්පාදනය වෙන්නේ මොකක්ද? කර්මය නිෂ්පාදනය වෙනවා. ඇහැ ඇරලා රූපයක් දිහා බලනකොට කර්මයක් නිෂ්පාදනය වෙනවා. බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ හොයා ගත්ත දේ. අපට නිකමටවත් හිතෙනවද රූප දෙස බලනකොට කර්මයක් හැදෙනවා කියලා. හිතෙන්නේ නැහැ. නමුත් තථාගතයන් වහන්සේ දක්කා ඇහෙන් රූපයක් බලනවා කියන්නේ කාරණා තුනක එකතු වීමක්. ඇස, රූපය, සිත. ඒ කාරණා තුන එකතුවීම නිසා ප්‍රතිඵල තුනක් ලැබෙනවා. ඒ ප්‍රතිඵල තුන තමයි. විඳීමක් ඇති වෙනවා, හඳුනා ගන්නවා, චේතනා පහළ වෙනවා. අන්න ඒ චේතනා පහළවීම තමයි හඳුන්වන්නේ කර්මය කියලා. චේතනාව තමයි කර්මය කියන්නේ. ඇහෙන් රූප බලනකොට කර්ම රැස් වෙන්නේ සිහියෙන් හිටියොත්ද? අසිහියෙන් හිටියොත්ද? කර්ම රැස් වෙන්නේ කොහොම හිටියොත්ද? සිහියෙන් හිටියොත් ද? අසිහියෙන් හිටියොත් ද? දෙවිදිහටම අසිහියෙන් හිටියත් කර්ම රැස් වෙනවා. සිහියෙන් හිටියත් කර්ම රැස් වෙනවා. අපි කියමු සිහියෙන් ඉඳන් ඇහැට රූපයක් පෙනෙන කොට අනිත්‍ය සිහි කරනවා. කර්ම රැස් වෙයිද? රැස් වෙනවද? විදර්ශනා වඩනකොට කර්ම රැස් වෙනවා. අනිත්‍යයි කියලා හිතුවත් කර්ම රැස් වෙනවා. ඒ රැස් වෙන්නේ මොන කර්මද? සිහියෙන් තොරව ඉන්නකොට රැස් වෙන්නේ සංසාරේ යන්න හේතු වෙන කර්ම.

පාට පාට කර්ම වර්ග

උන්වහන්සේ කියනවා මහණෙනි, සුදු කර්ම තියෙනවා. සුදු කර්ම කියන්නේ මොනවටද? පින් වලට. ඒ කියන්නේ පින් කළාට පස්සේ අපේ ජීවිතය ආලෝකමත් වෙනවා. ඒ නිසා පින් වලට කියනවා සුදු කර්ම කියලා. ජීවිතය සැපවත් කරන නිසා.

කළු කර්ම තියෙනවා. කළු කර්ම කියන්නේ පවු වලට. පවු කළාට පස්සේ ජීවිතය අවාසනාවන්ත වෙනවා. ඒ නිසා ඒවට කියනවා කලු කර්ම කියලා. කළු සුදු මිශ්‍ර කර්ම තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මොකටද? පින් පවු දෙකටම. දැන් මනුෂ්‍ය ලෝකේ ඉන්න අපි පිනුත් කරනවා. පවුත් කරනවා. පිනුයි පවුයි දෙකම රැස්කර ගත්තොත් ඒ කර්ම දෙක නිසා උපදිනවා නම් කොහේද උපදින්නේ. මනුෂ්‍ය ලෝකේ. සමහරු තිරිසන් සතුන් අතර. තථාගතයන් වහන්සේ කියලා තියෙනවා පින් පවු දෙකම මිශ්‍රව කරපු නිසා තමයි මනුෂ්‍ය ලෝකේ ඉපදිලා තියෙන්නේ. ඇයි අපි සැපත් විඳිනවා. දුකත් විඳිනවා. ඒ කියන්නේ පිනුත් කරලා තියෙනවා. පවුත් කරලා තියෙනවා.

උන්වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා තවත් කර්මයක් ගැන. සුදුත් නොවන කලුත් නොවන කර්මය. ඒ කර්මය තමයි විදර්ශනා වැඩීම. ඒක විස්තර කරලා තියෙන්නේ මෙහෙමයි. විදර්ශනා වඩනකොට යම් පිනක් තියෙනව ද ඒ පිනත් ගෙවිලා යනවා. යම් පවක් තියෙනවද ඒ පවත් ගෙවිලා යනවා. පිනුත් පවුත් දෙක ක්ෂය කරන නිසා විදර්ශනා වැඩීමෙන් අත්වෙන කර්මයට කියනවා පිනුත් නොවන පවුත් නොවන කර්මය කියන අර්ථයෙන් කළුත් නොවන සුදුත් නොවන කර්මය කියලා. එහෙනම් විදර්ශනාව වඩනකොටත් කර්ම රැස් වෙනවා. හැබැයි සංසාරේ යන්න නෙවෙයි, කර්ම රැස් වෙන්නේ. සංසාරෙන් නිදහස් වෙන විදිහට තමයි විදර්ශනා වඩනකොට කර්ම රැස් වෙන්නේ. දැන් එහෙනම් ආයතන හය විවෘත වෙනකොට සිහියෙන් හිටියත් කර්ම රැස් වෙනවා. අසිහියෙන් හිටියත් කර්ම රැස් වෙනවා. මේ ආයතන හය අපට අනාගතේත් ලැබෙනවා. අනාගතේත් ලැබෙනවා නම් අනාගතේත් අපේ ජීවිතේට මොනවද රැස් වෙන්නේ. කර්ම රැස් වෙනවා. අනාගතයෙන් ආයතන හය නොලැබීමට නම් අපි මොකක්ද කල යුත්තේ. ආයතන හය ගැන අවබෝධ කරගන්නට ඕනේ. පරිපූර්ණ වශයෙන්ම අවබෝධ කරගන්නට ඕනේ. ආයතන හය ගැන පරිපූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කළොත් එයාට පුළුවන් වෙනවා ආයතන හයෙන් සදහටම නිදහස් වෙන්න. ආයතන හය තුළ තියෙන සැබෑම තත්ත්වය මොකක්ද?

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

ඇස කියන්නේ නිත්‍ය වූ එකක් ද අනිත්‍ය වූ එකක්ද? අනිත්‍ය වූ එකක්. ඇස කියන්නේ වෙනස් වෙන එකක් ද? නැති එකක් ද? වෙනස් වෙන එකක්. ඇස කියන්නේ තමන් කැමති වෙන විදිහට පවත්වා ගන්න පුළුවන් දෙයක් ද? බැරි දෙයක් ද? බැරි දෙයක්. ඇස ස්ථිර නැති නිසා ඇස අනිත්‍යයි. ඇස වෙනස් වෙන නිසා ඇස දුකයි. ඇස තමන් කැමති විදිහට පවත්වා ගන්නට බැරි නිසා ඇස අනාත්මයි. මේ තමයි ඇසේ තියෙන ඇත්තම තත්ත්වය. ඇස කියන්නේ අනිත්‍ය එකක්. දුක් එකක්. අනාත්ම එකක්. අපි ඒක අවබෝධ කරගන්න ඕනේ. කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස මේ පහත් එහෙමයි. ඒ පහත් ස්ථිර නැති නිසා අනිත්‍යයි. වෙනස් වෙන නිසා දුකයි. තමන් කැමති විදිහට පවත්වන්න බැරි නිසා අනාත්මයි. මේක අවබෝධ කරගත යුතුයි. අවබෝධ කිරීමට නම් මුලින්ම මොකක්ද කරන්න ඕනේ. මුලින්ම කළයුතු දේ තමයි මේවා අනිත්‍යයි කියලා ඉගෙන ගන්න ඕනි. දැන් අපි මේ වෙනකොට ඉගෙන ගත්තා ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස අනිත්‍යයි කියලා. ඉගෙන ගත්තට විතරක් මදි. ඊළඟට මොකක්ද කරන්න ඕනි. ඉගෙන ගත්ත දේවල් ටික මතක තියාගන්න ඕනේ. ඒ තමයි දෙවෙනි කාරණාව.

අපි හිතේ තියාගන්න ඕනේ ඇස අනිත්‍යයි, කණ අනිත්‍යයි, නාසය අනිත්‍යයි, දිව අනිත්‍යයි, කය අනිත්‍යයි, මනස අනිත්‍යයි කියලා. හිතේ තියා ගත්තටත් මදි. අපි මේ වෙනකොට කොච්චර දේවල් හිතේ තියාගෙන තියෙනවද? හිතේ තියාගන්න ගොඩාක් දේවල් මේ වෙනකොට මොකද වෙලා තියෙන්නේ. අමතක වෙලා. බලන්න ඉස්කෝලේ යන කාලේ කොච්චර දේවල් ඔලුවට ගත්තද? එකක්වත් මතකද දැන්. දැන් ඒ ගොඩාක් දේවල් අමතක වෙලා ගිහින්. සාමාන්‍ය පෙළ ලියපු කෙනාට සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ඉවර වෙනකොටත් පාඩම් කරපුවා අමතකයි. ගණිත් හදන හැටි, සිංහල, ඒවා අමතක වෙලා යනවා. බොහොම ටික කාලයයි මතකේ තියෙන්නේ. අමතක නොවීමට නම් මොකද කළ යුත්තේ. නැවත නැවත සජ්ඣායනා කරන්න ඕනි. ඒක තමයි පෙර දිග ඉගෙන ගත්ත ක්‍රමය. ධර්මය ඉගෙන ගත්තෙත් එහෙමයි. අහනවා මතක තියා ගන්නවා. ඊළඟට සජ්ඣායනා කරනවා. නැවත නැවත කියනකොට තමයි අමතක වෙන්නේ නැතිව සිත තුළ

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

රඳා පවතින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගාථාවක් තියෙනවා. අසජ්ජාය මලා මන්තා. ඒකෙ තේරුම තමයි මන්ත්‍ර සජ්ඣායනා කරන්නේ නැත්නම් මල බැඳෙනවා. ඒ කියන්නේ අමතක වෙලා යනවා. අපි පාඩම් කරන දේවලුත් එහෙමයි. සජ්ඣායනා කරන්නේ නැත්නම්, වරින් වර මතක් කරලා වරින් වර කියන්නේ නැත්නම් කාලෙකදී අමතක වෙලා යනවා. එහෙනම් අපි මුලින්ම ඇසිය යුතුයි. ඊළඟට මතකයේ තබා ගත යුතුයි. ඊළඟ එක තමයි වරින් වර කියන්න ඕනි. පුළුවන් වෙලාවට හිමින් සැරේ කියන්න පුරුදු වෙන්න ඕනි. බොහොම ශාන්තව කියනකොට ඒක තුළත් අපේ හිත වැඩෙනවා.

හතරවෙනි එක තමයි මනසිකාර කළ යුතුයි. මනසිකාර කරනවා කියන්නේ භාවනාවක් වශයෙන් සිහි කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනි. ඇස අනිත්‍යයි. කණ අනිත්‍යයි. නාසය අනිත්‍යයි. දිව අනිත්‍යයි. කය අනිත්‍යයි. මනස අනිත්‍යයි කියලා භාවනාවක් වශයෙන් සිහි කරන්න පුරුදු වෙන්න ඕනි. කාලයක් තිස්සේ සිහි කරනකොට මොකද වෙන්නේ. දැන් අපි කියමු තරහාකාරයෙක් ගැන කාලයක් තිස්සේ හිතන්න පුරුදු වුනා කියලා. කාලයක් තිස්සේ තරහාකාරයෙක් ගැන හිතුවොත් මොකද වෙන්නේ. මොකද වුණේ. තරහාකාරයෙක් ගැන දිගින් දිගටම හිතනකොට තරහා කියන එක හොඳටම හිතට කා වැදෙනවා. එච්චරයි වෙන්නේ. අනිත්‍යය ගැන හිතුවත් එච්චරයි. අනිත්‍ය ගැන නිතර නිතර හිතුවොත් මොකද වෙන්නේ. අනිත්‍ය කියන එක හොඳට හිතට කා වදින්න පටන් ගන්නවා. අනිත්‍ය හොඳට හිතට කා වැදුනට පස්සේ අනිත්‍ය දේවල් අනිත්‍ය වෙලා යනකොට සිහිය පිහිටනවා. එතකොට එයාට සිහිපත් වෙනවා මම අනිත්‍යයි කියලා සිහි කරන්නේ මේකනේ කියලා. බලන්න එහෙම සිහිය පිහිටන්නේ නැති එක තමයි අපේ ජීවිතේ තියෙන ලොකුම අවාසනාව.

අපිට අනිත්‍ය දෙයක් අනිත්‍ය වෙනකොට සිහිය පිහිටන්නේ නැහැ. ගෙදර කවුරුහරි මැරුණ ද අපිට සිහිය පිහිටන්නේ නැහැ. ඉතින්, අඬනවා, වැලපෙනවා, කායිකව මානසිකව දුක් විඳිනවා. අතක් පයක් කැඩුනද සිහිය පිහිටන්නේ නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම මානසිකව වැටෙනවා. කයිනුත් වැටිලා සිතිනුත්

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

වැටිලා. ඔලුවේ කැක්කුමක් හැදුනද අනිත්‍යයිනේ කියලා සිහිය පිහිටන්නේ නැහැ. කයිනුත් වැටිලා, හිතිනුත් වැටිලා. නමුත් අනිත්‍ය හොඳට හිතට කා වද්දගෙන මේ තුළ සිහිය පිහිටන්න පුරුදු වුනොත් එහෙම කොච්චර දෙයක්ද? එතකොට පුළුවන් අනිත්‍යය දේ අනිත්‍යය වෙනකොට කම්පා වෙන්නේ නැතිව ඉන්න. ඒ තමයි අනිත්‍ය සිහි කිරීමේ තියෙන වැදගත්කම.

කාලයක් තිස්සේ අනිත්‍ය සිහි කරනකොට තවත් ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙනවා. ඒ තමයි අනිත්‍යයි කියන එක හොඳට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒක ඉස්සෙල්ලම ලැබෙන්නේ නැහැ. අනිත්‍ය ගැන හොඳටම තේරුම් ගන්නට නම් පියවර කීපයකින් එන්න ඕනි. පළමුවෙනි පියවර තමයි අනිත්‍යය පිළිබඳව ඇසිය යුතුයි. දෙක මතකයේ තබා ගත යුතුයි. තුන්වෙනි එක කියන්න පුරුදු වෙන්න ඕනි. හතර භාවනා වශයෙන් මනසිකාර කරන්න ඕනි. පස්වෙනි එක තමයි. අනිත්‍ය තේරෙන්න ගන්නවා. ඒකට කියනවා දිට්ඨියා සුප්පටි විද්ධා කියලා. ඒ කියන්නේ දෘෂ්ටිය පිරිසිදු වෙනවා. අනිත්‍ය හොඳට තේරෙන්න ගන්නවා. අනිත්‍ය හොඳට තේරෙන්න ගත්තට පස්සේ එයාට පුළුවන් තවදුරටත් අනිත්‍ය ධර්මය තුළ සිහිය පවත්වලා අනිත්‍ය ගැන අවබෝධ කර ගන්න. එතැනින් එහාට අනිත්‍ය ගැන අවබෝධ කර ගන්න පුළුවන්. අනිත්‍ය තේරෙනවා කියන්නෙයි අවබෝධ වෙනවා කියන්නෙයි දෙකක්. තේරෙනවා කියන්නේ හරියටම ඉගෙන ගත්තා වගේ දෙයක්. හරියටම තේරුම් ගන්නවා මොකක්ද කියලා. නමුත් අවබෝධය කියන්නේ ඒක නෙවෙයි. ධර්මය අවබෝධ වුනා කියන්නේ අවබෝධ වුනොත් කෙලෙස් ප්‍රහානය වෙනවා. මුලින් අවබෝධ වෙනකොට යම් පමණකට එය සද්ධානුසාරී. ඊළඟට ධම්මානුසාරී. මේ හේතුඵල පැවැත්මත්මයි තියෙන්නේ කියලා. අවබෝධ වෙනකොට එයා හඳුන්වනවා සෝතාපන්න කියලා. පරිපූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ වුනොත් එයාට හඳුන්වනවා රහතන් වහන්සේ කියලා. එනම් අවබෝධ වීමත් එක්කම කෙලෙස් ප්‍රහානය වීමකුත් සිද්ධ වෙනවා. පරිපූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කළොත් පරිපූර්ණ වශයෙන් කෙලෙස් ප්‍රහානය වෙනවා. එහෙනම් මේ ආයතන හය අවබෝධ කිරීමට නම් අපි ආයතන හය අනිත්‍ය වශයෙන් සිහි කරන්න පුරුදු වෙන්නට ඕනි. ඒ තමයි පළමුවෙනි මාතෘකාව. දෙවෙනි මාතෘකාව මොකක්ද?

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

බාහිර ආයතන

දෙවෙනි එක තමයි බාහිර ආයතන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. මොනවද බාහිර ආයතන. රූප, ශබ්ද, ගඳ, සුවඳ, රස පහස, අරමුණු. අපි ඇහෙන් රූප බලලා තියෙනවද? බලලා නැද්ද? ඇහෙන් රූප බලලා තියෙනවා. ලස්සන රූපයක් බලපු වෙලාවට අපි මොකද කළේ. ලස්සන රූපෙට ආශා කළා. ඊට ඉස්සෙල්ලා මොකද කළේ. සිහිපත් කරලා බලන්න. මොකද කළේ? ආශා කරන්නත් ඉස්සෙල්ලා. බලන එක නෙවෙයි උත්තරේ. බැලුවට පස්සේ රූපය හිතට ගන්නවා සම්පූර්ණයෙන්ම. සම්පූර්ණයෙන් හිතට ගන්න බැරි නම් කොටස් ටිකක් හිතට ගන්නවා. දන් මනුෂයෙක් දක්කාම එක්කො ඒ මනුෂ්‍යයාව සම්පූර්ණයෙන්ම මතකෙ තියා ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් කොටස් මතකේ තියා ගන්නවා. එයා යන හැටි මතකේ තියා ගන්නවා. එක්කො ඔලුව පීරලා තියෙන හැටි, හිනාවෙන හැටි, ඔය එක එක විදිහට කොටස් ටිකක් හිතට ගන්නවා. සම්පූර්ණයෙන්ම රූපය හිතට ගන්න එකට කියනවා නිමිති ගන්නවා කියලා. කොටස් හිතට ගන්න එකට කියනවා අනු ව්‍යංජන ගන්නවා කියලා. ඇහින් රූපයක් බැලුවාම ඒක තමයි අපි කළේ. එක්කෝ සම්පූර්ණ ෆොටෝ එකක් හිතට ගත්තා. එහෙම නැත්නම් කැමරාවට අහුවෙන හරිය තමන් කැමති තමන්ට මතකේ හිටින කොටස් ටික හිතට ගත්තා. ඒ හිතට අරගෙන එතැනින් නතර වුණාද? නැහැ.

ලස්සන රූපයක් හිතට අරගෙන එතනින් නතර වුණේ නැහැ. එතනින් නතර වෙන්නේ නැතිව අපි තව ටිකක් දේවල් අභ්‍යන්තරයෙන් කළා. හිත ඇතුලෙන් කළා. මොනවද හිත ඇතුලෙන් කරපු දේවල් ටික. පළමුවෙනි එක තමයි රූපය ගැන හිතලා සතුටු වුණා. ඒක බොහොම සන්තෝෂයෙන් පිළිගත්තා. ඒකට කියනවා පාලියෙන් අභිනන්දති කියලා. සතුටින් පිළිගන්නවා. සතුටින් පිළිගන්නවා විතරක් නෙවෙයි කියන්න සුදුසු කෙනෙක් හමුවුනාට පස්සේ දැක්ක දේවල් ගැන මොකද කරන්නේ. එයාටත් කියනවා. ඔන්න දෙවනුව කරන දේ. අභිවදති. සතුටින්

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

පිළිගන්නවා. ඊළඟ එක තමයි සතුටින් කතා කරනවා. ඒක ගැන. තුන්වෙනි එක තමයි අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති. ඒ රූප ඇතුළටම බැහැලා රූපය තුළම සිතින් ජීවත්වනවා. බලන්න අපි මේ වෙනකොට ඇහින් දකපු කොච්චර දේවල් තුළ හිතින් ජීවත් වෙලා තියෙනවද? ඇහින් රූප බලලා තියෙනවා. එක්කො රූපය සිතට ගන්නවා. නැත්නම් රූපෙන් කොටසක් හිතට ගන්නවා. ඊළඟට ඒකෙන් සතුටු වෙනවා. සතුටින් කතා කරනවා. රූපේ තුළ සතුටින් ජීවත් වෙනවා. මෙහෙම රූපය ගැන සතුටු වෙනකොට සතුටින් කතා කරන කොට රූපෙ තුළ ජීවත් වෙනකොට එයා තුළ වර්ධනය වෙනවා තණ්හාව. තණ්හාව වර්ධනය වෙන්න වෙන්න ඊළඟට මොකද වෙන්නේ. එන්න එන්න තණ්හාව වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා. වැඩිවුනාට පස්සේ කියනවා උපාදානය කියලා. තණ්හාව වැඩිවුනාට පස්සේ උපාදාන වුනාට පස්සේ ඊළඟ ප්‍රතිඵලය තමයි කර්ම රැස් වෙනවා. උපාදානය නිසා කර්ම රැස් වෙනවා. කර්ම රැස් වුනාට පස්සේ ඊළඟට මොකද වෙන්නේ. දූන් වෙලා තියෙන දේවල් ටික තමයි. දූන් මොකද වෙලා තියෙන්නේ, ඉපදුනාට පස්සේ ඉපදිච්ච දවසෙ ඉඳන් මොකද වුණේ. වයසට යනවා. උත්තර දෙන්නේ එක්කෙනයි දෙන්නයි. අනික් අය කල්පනා කරනවා. ඇත්තටම ඉපදුනාට පස්සේ අපට මොකද වුණේ. සිහියෙන් නෙවෙයි හිටියේ. ඇයි ඉපදුනාට පස්සේම සිහියෙන් හිටියේ නැහැ. ඉපදුනාට පස්සේ මොකද වුණේ කියලා තේරුණේ නැහැ. ඔහේ වයසට ගියා මිසක් වයසට යන්නං වාලේ අනේ ඉපදිලා අපට මේ මොකද වෙන්නේ කියන එකවත් හිතුවේ නැහැ. ඉපදිලා මොකද වුණේ. වයසට ගියා. ලෙඩ වුණා. ඇඩුවා. වැලපුනා. කායිකව දුක් වින්දා. මානසිකව දුක් වින්දා. සුසුම් හෙළුවා. කල්පනා කර කර හිටියා. මේ තමයි ඉපදුනාට පස්සේ වෙච්ච දේ. ඉතින් මේ බාහිර ආයතන අවබෝධ කරන්නේ නැතිව හිටියොත් ආයෙත් වෙන්නේ මෙච්චරම තමයි.

නිරයේ ඇති භයානකකම

ඉතින් මිනිස් ලෝකේ මේ ටික ලැබීම වාසනාවක්. බාහිර ආයතන අවබෝධ කරන්නේ නැතිව කර්ම රැස්වෙලා අකුසල්

කරලා බැරි වෙලාවක් නිරයට ගියොත් තිරිසන් ලෝකෙට ගියොත් ආයෙත් මිනිස් ජීවිතයක් ලබනවා කියන එක පහසු නැහැ. කථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා ජීවිතය වරද්දගෙන නිරයේ හරි, තිරිසන් ලෝකේ හරි, ගියොත් ආයේ මිනිස් ජීවිතයක් ලබන එක අපහසුයි කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරලා තියෙනවා නිරය තරම් තිරිසන් ලෝකේ තරම් අභාගය සම්පන්න වූ අවාසනාවන්ත වූ තැනක් මං මගේ බුදු නුවණින්වත් දකින්නේ නැහැ කියලා. ඒකට හේතුව තමයි ඒ ලෝකෙක ඉපදුනොත් දකින්න ලැබෙන්නෙත් අකමැති දේවල්. අහන්න ලැබෙන්නෙත් අකමැති දේවල්. ආඝ්‍රාණය කරන්න ලැබෙන්නෙත් අකමැති දේවල්. රස විඳින්න ලැබෙන්නෙත් අකමැති දෙවල්. ලැබෙන පහසත් අකමැතියි. සිතට එන සිතිවිලිත් අකමැති දේවල්. ඒ ලෝකෙක ඉපදුනොත් පින් කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. පවු කරන්න විතරයි. අකුසල්මයි රැස් වෙන්නේ. ඒක නිසා නිරයට ගිය කෙනෙකුට නිරයෙන් නිදහස් වෙන එක ගොඩාක් අමාරුයි.

මේ බාහිර ආයතන හය අවබෝධ කරන්නට ඕනි. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, අරමුණු කියන මේවා අවබෝධ කරන්න ඕනි. හැමදාම බැරිනම් අඩුගානේ පෝය දවසටවත් සිහියෙන් ඉන්න පුරුදු වෙන්න. සිහියෙන් ඉඳලා රූපයක් දකිනකොට ඒ රූපේ හිතට ගන්නෙ නැතිව, කොටස් හිතට ගන්නෙ නැතිව ඉන්න පුරුදු වෙන්න. දකිනකොටම ඒකෙ යථාර්ථය. හිතන්න එක්කො අනිත්‍යයි කියලා සිහි කරන්න. එහෙම බැරිනම් හිතන්න කාලෙට අයිතියි කියලා. කාලෙට අයිති කියන එකේ තේරුම මොකක්ද? කාලෙත් එක්ක නැතිවෙලා යන එකක් කියලා හිතන්න. එතකොට කෙලෙස් පෝෂණය වෙන්නේ නැහැ. එහෙම නැත්තම් හිතන්න මේක දුක් එකක්. එහෙම නැත්තම් වෙනස් වෙන එකක්. තමන් කැමති විදිහට පවත්වන්න බැරි එකක්. මෙන්න මේ වගේ කුසල් අරමුණක් හිතට දෙන්න. හැමදාම බැරිනම් අඩු ගානේ පෝය දවසටවත්. මොකද පෝය දවස තියෙන්නේ සද්ධර්මය අවබෝධ කරන්න කැප කරන්නනේ. ඒ නිසා පෝය දවසටවත් අඩුගානේ සිහියෙන් ඉඳිමින් මේ බාහිර ආයතන අවබෝධ කරගැනීම පිණිස වෙහෙස වෙන්න. ඊට අමතරව

හැම දවසකම මේ බාහිර ආයතන අවබෝධ කරගැනීම පිණිස බාහිර ආයතන අනිත්‍යය වශයෙන් සිහි කරන්න. ඇසට පෙනෙන රූප අනිත්‍යයි. කණට ඇසෙන ශබ්ද අනිත්‍යයි. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ අනිත්‍යයි. දිවට දැනෙන රස අනිත්‍යයි. කයට දැනෙන පහස අනිත්‍යයි සිහි කරන්න පුරුදු වෙන්න. එතකොට ඔබට පුළුවන් අවබෝධ කරන මාවතට පිවිසෙන්න. ඊළඟට තුන්වෙනි මාතෘකාව. මොකක්ද තුන්වෙනි මාතෘකාව.

විඤ්ඤාණ හය

තුන්වෙනි මාතෘකාව තමයි විඤ්ඤාන හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. විඤ්ඤානය කියන්නේ මොකක්ද කියලා කියලා දුන්නා. මොකක්ද විඤ්ඤානය කියන්නේ. දැන ගැනීම. ඇසින් රූප දැන ගැනීම. ඒකට මොකක්ද කියන්නේ ඇසේ විඤ්ඤානය. කණින් ශබ්ද දැන ගැනීම. ඒකට කියනවා කණේ විඤ්ඤානය. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැන ගැනීම. ඒකට කියනවා නාසයේ විඤ්ඤානය. දිවෙන් රස දැන ගැනීම. ඒකට කියනවා දිවේ විඤ්ඤානය. කයින් පහස දැන ගැනීම. ඒකට කියන්නේ කයේ විඤ්ඤානය. මනසින් අරමුණු දැන ගැනීම. ඒකට කියනවා මනසේ විඤ්ඤානය. දැන් විඤ්ඤාන කීයද? හයයි. ඇසේ විඤ්ඤානය හට ගන්නේ කාරණා කීයක් නිසාද? රූපයක් දැන ගන්න කාරණා කීයක් ඕනෙද? ඇසත් රූපයත් නිසා ඇසේ විඤ්ඤානය හට ගන්නවා. ඇස අනිත්‍යයි. රූපය අනිත්‍යයි. අනිත්‍ය වූ ඇසත් රූපයත් නිසා හටගන්නා ඇසේ විඤ්ඤානය නිත්‍යද? නැහැ. අනිත්‍යයි. ඇයි ඇසේ විඤ්ඤානය අනිත්‍ය. හේතුව අනිත්‍ය නිසා. ඇසේ විඤ්ඤානය හට අරගෙන තියෙන්නේ අනිත්‍ය හේතුන්ගෙන්. හේතුව අනිත්‍ය නිසා ඇසේ විඤ්ඤානයත් අනිත්‍යයි. මොනවද ඒ හේතු. ඇසත් රූපයත් කණේ විඤ්ඤානයත් අනිත්‍යයයි. ඒකට හේතුව තමයි කණත් අනිත්‍යයයි. ශබ්දයත් අනිත්‍යයයි. ඒ නිසා කණේ විඤ්ඤානය අනිත්‍යයි.

නාසය අනිත්‍යයි. ගඳ සුවඳ අනිත්‍යයි. ඒ නිසා නාසයේ විඤ්ඤානය අනිත්‍යයි. දිව අනිත්‍යයි. රසය අනිත්‍යයි. ඒ නිසා දිවේ විඤ්ඤානය අනිත්‍යයි. කය අනිත්‍යයි. පහස අනිත්‍යයි. ඒ

නිසා කයේ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයි. මනස අනිත්‍යයි, අරමුණු අනිත්‍යයි. ඒ නිසා මනසේ විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයි.

මැජික් පෙට්ටිය

ඒ තමයි විඤ්ඤාණයේ තිබෙන ඇත්තම තත්ත්වය. තථාගතයන් වහන්සේ කියලා දුන්නා විඤ්ඤාණය හරියට මායාකාරයෙක් වගේ කියලා. මායාකාරයා කියන්නේ මැජික් පෙන්වන කෙනාට. එක එක මැජික් පෙන්වන්නේ. මැජික් බලන්න ගිහිල්ලා නැද්ද? ගිහින් තියෙනවා. දන් සමහර අය කඩු ගිලිනවා. අපට හිතෙන්නේ කොහොමද? හරි පුදුමයි. කඩුවක් ගිලිනවා. කැපෙන්නේ නැද්ද? එහෙම හිතෙනවා. මැජික් කියන්නේ ඇස් බැන්දුමක්. ඒ කියන්නේ මවා පෑමක් විතරයි. ඒ වුණාට අපට හිතෙන්නේ කොහොමද? බලාගෙන ඉන්නකොට. මේ ඇස්බැන්දුමක් කියලද? නැහැ. මේ ඇත්තම දෙයක් කියලා. ඇස් දෙකත් ඇරගෙන කටත් ඇරගෙන ඔහේ බලාගෙන ඉන්නවා. ඉස්සර මැජික් එකක් තිබුණා. ඔලුවක් විතරක් කථා කර කර යනවා. දනුත් සමහරවිට ඇති. ඉතින් මිනිස්සු හරි පුදුම වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා. මිනිස්සු අතරේ කොහොමද මේ ඔලුවක් විතරක් කථා කර කර යන්නේ කියලා. හරි පුදුමයෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. නමුත් එතන තියෙන්නේ මොකක්ද? ඇස් බැන්දුමක්. මවාපෑමක්. මිස ඇත්ත දෙයක් නෙවෙයි. සමහර අය ඉන්නවා හිස් පෙට්ටි අස්සෙන් පත්තර ගොඩාක් ගන්නවා. ඒ අය කොහේහරි පත්තර තැන්පත් කරලා තියෙනවා. එක්කො පෙට්ටියෙ අඩිය හදලා තියෙන්නේ පත්තර වලින්. නමුත් අපි ඒක දන්නේ නැහැ. පෙට්ටිය ඇරලා පෙන්නුවාම අපි හිතන්නෙ හරි පුදුමයි. ඒකෙ මුකුත් තිබ්බේ නැහැ. ඉස්සෙල්ලා ඇරලත් පෙන්නුවා. ඒ වුනාට පත්තර ගත්තනේ. ඉතින් අපි හිතන්නේ මේ ඇත්ත දෙයක් වගේ. බලාගෙන ඉන්න මැජික් එකට සම්පූර්ණයෙන්ම රැවටෙනවා. ඉතින් මැජික් බලන කෙනෙක් මැජික් වලට රැවටෙනවා වගේ තමයි මෙච්චර කාලයක් අපි හිතට රැවටුනේ. මැජික් එකකට රැවටෙනවා වගේ සිතට රැවටුනේ කොහොමද?

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

සිතට මුලා වුන හැටි

මේ සිත අපි මුලා කළා, සිත අපට මවා පෑවා. කොහොමද මවා පෑවේ. අනිත්‍යය දේවල් නිත්‍යයි කියලා මවා පෑවා. ඉතින් අපි රැවටුනා නිත්‍යයිනේ කියලා. දකින දෙයට අහන දෙයට ගඳ සුවඳට රසයට පහසට සිතුවිලි වලට රැවටුනා. නිත්‍යයි කියලා. දුක් දේවල් සැපයි කියලා මවාපෑවා. ඉතින් අපි සිත මවාපාපු දෙයට සම්පූර්ණයෙන්ම රැවටුනා. අපි දුක් දේවල් සැපයි කියලා ලෝකේ අල්ල ගත්තා. තමන් කැමති විදිහට පවත්වන්න බැරි අනාත්ම දේවල් තමන් කැමති විදිහට පවත්වන්න පුළුවන් ආත්ම දේවල් කියලා මේ සිත විසින්මයි මවා දුන්නේ. අපි ඒකට මෙච්චර කාලයක් රැවටුනා. අපට නමුත් තථාගත සද්ධර්මය දැන් මුණගැහිලා තියෙනවා. මේ තථාගත සද්ධර්මය අපට මුණගැහිලා තියෙන්නේ හිතට මැජික් එකකට රැවටෙනවා වගේ. රැවටෙන්නට නෙවෙයි. හිතේ තියෙන යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න. සිත ගැන අවබෝධ කර ගැනීමට නම් අපි කළයුතු දේ තමයි අනිත්‍ය සිත අනිත්‍යය වශයෙන්ම අවබෝධ කළ යුතුයි. දුක් වූ සිත දුක් විදිහටම අවබෝධ කරගත යුතුයි. අනාත්ම වූ සිත අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කරගත යුතුයි. අවබෝධ කරන්න නම් අර ඉස්සෙල්ලා කිව්වා වගේ මේක නුවණින් විමසන්න පුරුදු වෙන්න ඕනි.

ඇසේ පහළ වන සිත අනිත්‍යයි. කණේ පහළ වන සිත අනිත්‍යයි. නාසයේ පහළ වන සිත අනිත්‍යයි. මනසේ පහළ වන සිත අනිත්‍යයි. එහෙම නුවණින් විමසන්න ඕනි. ඒ තමයි තුන්වෙනි මාතෘකාව. හතරවෙනි මාතෘකාව මොකක්ද?

ස්පර්ශ හය

ස්පර්ශ හය අවබෝධ කරන්න ඕනි. ස්පර්ශය ගැන මම ඉස්සෙල්ලා කියල දුන්නා. ස්පර්ශය කියන වචනේ තේරුම තමයි කරුණු තුනක් එකතුවීම. ස්පර්ශ කීයක් තියෙනවාද? හයයි. මොනවද ඒ හය, ඇසේ ස්පර්ශය, කණේ ස්පර්ශය, නාසයේ ස්පර්ශය, දිවේ ස්පර්ශය, කයේ ස්පර්ශය, මනසේ ස්පර්ශය. මේ

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

නමයි ස්පර්ශ භය. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකින් කියලා දුන්නා ස්පර්ශය අවබෝධ කරන්න ඕනි කොහොමද කියලා. උන්වහන්සේ ලස්සන උපමාවක් වදාළ.

හම ගැසූ එළදෙන

මනුෂ්‍යයෝ ටිකක් එළදෙනක්ව අල්ල ගන්නවා. අල්ලගෙන සම්පූර්ණයෙන්ම හම ගහනවා. හම ගහලා අත හරිනවා. කැමති තැනක පලයන් කියලා. ඉතින් මේ එළදෙනට දැන් ගොඩාක් වේදනායි. වේදනාව නිසා එළදෙන යනවා බිත්තියක් අයිනට හේත්තු වෙලා ඉන්න ඕනි කියලා. බිත්තියක් අයිනට ගියාට පස්සේ මොකක් වෙයිද? බිත්තිය ළඟ ඉන්නවා මැස්සෝ, මදුරුවො, කුඹි ගොඩාක් සත්තු ඉන්නවා. මේ බිත්තිය ආශ්‍රිතව ඉන්න සතුන් ඇවිල්ලා එළදෙනව කන්න පටන් ගන්නවා. ඇයි හම ගහලනේ තියෙන්නේ. එයා කල්පනා කරනවා මෙතන නම් ඉඳලා හරි යන්නේ නැහැ. දැන් යන්න ඕනේ ගහක් ළඟට. ඊට පස්සේ බිත්තිය ළඟින් යනවා ගහක් ළඟට. ගහක් ළඟට ගිහින් හිටගත්තට පස්සේ මොකද වෙන්නේ. ගහ ආශ්‍රිතව ඉන්නවා සතුන්, මැස්සෝ, මදුරුවන්, කුඹි, පනුවෝ මේ වගේ සත්තු ඉන්නවා. උන් ඇවිත් එළදෙනව කන්න පටන් ගන්නවා. එතනිනුත් එයාට බේරිල්ලක් නැහැ. දුකක්මයි තියෙන්නේ. ඊළඟට එයා කල්පනා කරනවා දැන් මම යන්න ඕනි එළිමහනකට. එළිමහන කියන්නේ මොකක්ද? ගස් කොළන් මුකුත් නැති තැනකටවත් යන්න ඕනි. එළිමහනකට යනවා. එළිමහනකට ගියාට පස්සේ මොකද වෙන්නේ. එළිමහනෙත් ඉන්නවා සතුන්. උනුත් ඇවිත් කන්න පටන් ගන්නවා. මෙයා කල්පනා කරනවා කොහේවත් ඉඳලා හරි යන්නේ නෑ. එකම එක විසඳුමයි තියෙන්නේ. දැන් මොකද කරන්නේ. වතුරට බැහැලා ඉන්නවා. වතුරට ගියාට පස්සේ මාළු ඇවිත් කන්න පටන් ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා හරියටම නුවණින් හිටියොත් හරියටම සිහියෙන් හිටියොත් එයාටත් තේරෙනවා කියලා ස්පර්ශය හම ගහපු එළදෙනෙක් වගේ. ඒ කියන්නේ එළදෙනට ගොඩාක් පීඩාවක් හම ගහලා තියෙන එක. අන්න ඒ

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

වගේ තේරෙනවා සිහියෙන් හිටියොත් ස්පර්ශය ගැන. හැබැයි ඒ විදිහට අවබෝධ වෙනකොට සියලු කෙලෙස් නැති වෙනවා. ස්පර්ශය ගැන අවබෝධ කළොත් එයාට ආයෙත් කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒ කියන්නේ ස්පර්ශය අවබෝධ වෙන්නේ අර්හත්වයට පත් වීමෙන්. ස්පර්ශය කියන්නේ ඇහින් රූප බලන එක. ඇහින් රූප බලන එක හම ගහපු එළදෙනක් වගේ. අවබෝධ වුණාද අපට. අවබෝධ වෙලා තියෙනවද? හම ගහපු එළදෙනක් වගේ පීඩාකාරී කියලා නැහැ. අපට තේරිලා තියෙන්නේ හම ගහපු එළදෙනෙක් කියල ද නැහැ. අපට බලන්න ලැබෙන රූපය. රූපයේ වටිනාකම දහසක් නම් අප ඒක තේරෙන්නේ ඩීයක් දෙඩීයක් ඊටත් වැඩිය වටිනව වගේ. ඒ කියන්නේ හම ගහපු එළදෙනක් වගේ නෙවෙයි අපට පේන්නේ. රත්තරන් රිදී මුතු මැණික් වලින් හදපු වටිනා දෙයක් හැටියට තමයි අපට තේරෙන්නේ. ඒ අපේ අනවබෝධය නිසා. නමුත් ඒක ගැන කවදා හරි අවබෝධ කර ගන්න ඕනි. මේක ඉතාම පීඩාකාරී එකක් කියලා. ඇයි පීඩාකාරී එකක් කියලා කියන්නේ. ඇහින් රූප බැලුවට පස්සේ එතැනින් නතර වෙනවා නම් කමක් නැහැ. රූප බැලුවට පස්සේ තව ගොඩක් දේවල් සිත තුළ සිද්ධ වෙනවා. ඒ තමයි අර රූප ගැන කල්පනා කරන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ප්‍රිය රූපය ගැන කල්පනා කරනකොට රාගය පෝෂණය වෙනවා. අප්‍රිය රූපය ගැන කල්පනා කරනකොට ද්වේෂය පෝෂනය වෙනවා. මධ්‍යස්ථ රූප ගැන කල්පනා කරනකොට මෝහය පෝෂණය වෙනවා. රාග, ද්වේෂ, මෝහ නිසා අපි තවදුරටත් සංසාරේ යනවා. එච්චරයි වෙන්නේ. ඒක නිසා තමයි ස්පර්ශය හම ගහන ලද එළදෙනෙක් වගේ අවබෝධ කරගන්න කියලා තථාගතයන් වහන්සේ විසින් කියලා දුන්නේ. ස්පර්ශය අවබෝධ කරන්නට අපට පුළුවන්. ස්පර්ශය අනිත්‍ය වශයෙන් හිතන්න. ඇසයි, රූපයයි සිතයි එකතුවීම අනිත්‍යයි. කණයි ශබ්දයයි සිතයි එකතුවීම අනිත්‍යයි. නාසයයි ගඳ සුවඳයි සිතයි එකතුවීම අනිත්‍යයි. දිවයි රසයයි සිතයි එකතුවීම අනිත්‍යයි. කයයි පහසයි සිතයි එකතුවීම අනිත්‍යයි. මනසයි අරමුණයි සිතයි එකතුවීම අනිත්‍යයි. මේ විදිහට අනිත්‍ය සිහි කරන්න අපට පුළුවන්.

වේදනා හය

ඊළඟට කීවෙනි මාතෘකාවද? තියෙන්නේ. පස්වෙනි එක. මොකක්ද පස්වෙනි එක. වේදනා හය අවබෝධ කළ යුතුයි. වේදනා හය මොනවද? ඇසේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා වේදනා. කණේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා වේදනා. නාසයේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා වේදනා. දිවේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා වේදනා. කයේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා වේදනා. මනසේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්නා වේදනා.

සිදෙන - බිදෙන දිය බුබුල

මේ වේදනා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් කීයකට බෙදෙනවද? කොටස් තුනයි. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, මධ්‍යස්ථ වේදනා. තථාගතයන් වහන්සේ කියලා දෙනවා වේදනාව දිය බුබුලක් වගෙයි කියලා. වැස්ස දවසට වහලෙන් වතුර වැටෙනවා. ඒ වැටෙන්නෙත් වතුරට. වතුරට වතුරක් වැටුනාම මොකද වෙන්නේ. දිය බුබුලක් හට ගන්නවා. බුද්ධිමත්ව බලාගෙන හිටියොත් දිය බුබුල දිහා මොකක්ද තේරෙන්නේ. බුද්ධිමත්ව බලාගෙන හිටියොත් දිය බුබුල දිහා එයාට තේරෙනවා අනිත්‍යයිනේ කියලා. දැන් බලන්න, අපි වහිනකොට කොච්චර බලාගෙන ඉඳලා තියෙනවද? වතුර වැටෙනවා. ඒ වුණාට එක දවසකවත් හිතිලා තියෙයිද දිය බුබුල අනිත්‍ය දෙයක් වෙනස් වෙන දෙයක් කියලා. හිතිලා තියෙනවද? හිතිලා නැහැ. ඇයි හිතිලා නැත්තේ බලන්න. ඉඳලා තියෙන්නේ බුද්ධිමත්ව නෙවෙයි. බුද්ධිමත්ව බලන් හිටියා නම් අපට තේරෙන්න ඕනේ මේ දිය බුබුල ගැන. වතුරට වතුරක් වැටෙන කොට දිය බුබුලක් ඇති වෙනවා. ඒක තව මොහොතකින් නැති වෙනවා. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම කියන පාලි වචන මතක් වෙන්න ඕනි නැහැ. නමුත් වතුරට වතුරක් වැටීම නිසා දිය බුබුලක් ඇති වෙනවා. තව මොහොතකින් ඒක නැති වෙනවා කියලා දන්න සිංහලෙන්වත් ඒක හිතිලා තියෙනවද? එහෙම හිතිලා නැහැ. ඒ කියන්නේ අපි මෙච්චර කල් වතුර වැටෙනවා බලන් හිටියා මිසක් සිහියෙන් බලන් හිටියේ නැහැ. සිහියෙන් බලන් හිටියා නම් තේරෙනවා මේක වෙනස් වෙන දෙයක් කියලා.

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

වේදනාව ගැන සිහිය පිහිටෙව්වොත් සතුටක් තියෙන වෙලාවක සිහි ඇති කර ගත්තොත් එයාට තේරෙනවා සතුට වෙනස් වෙවී යන එකක් කියලා. දිය බුබුලක් වගේ. දුක් වේදනාව තියෙන වෙලාවට සිහිය පිහිටුවා ගත්තොත් එයාට තේරෙනවා දුක් වේදනා වෙනස් වෙවී යන එකක් කියලා. උපෙක්ෂා වේදනාව තියෙන වෙලාවට සිහිය පිහිටුවා ගත්තොත් එයාට තේරෙන්න ගන්නවා උපේක්ෂා වේදනාව වෙනස් වෙවී යන එකක් කියලා. ඒක නිසා වේදනාව දිය බුබුලක් වගේ අවබෝධ කරගත යුතුයි. වේදනාව අවබෝධ කරන්න නම් වේදනා අනිත්‍යය වශයෙන් විමසන්න ඕනි. ඇසේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්න වේදනාව අනිත්‍යයි. කණේ ස්පර්ශයෙන් හට ගන්න වේදනාව අනිත්‍යයි. ඒ විදිහට දිවේ, නාසයේ, කණේ, ශරීරයේ, මනසේ මේ වේදනා අනිත්‍ය වශයෙන් සිතන්න ඕනි.

තණ්හා හය

හයවෙනි මාතෘකාව මොකක්ද? තණ්හා හය අවබෝධ කරගත යුතුයි. ඒ තණ්හා හය තමයි රූප කෙරෙහි ඇති ආශාව. ශබ්ද කෙරෙහි ඇති ආශාව, ගඳ සුවඳ කෙරෙහි ඇති ආශාව, රසය කෙරෙහි ඇති ආශාව, පහස කෙරෙහි ඇති ආශාව, අරමුණු කෙරෙහි ඇති ආශාව. මේ තණ්හා හයත් අනිත්‍ය වශයෙන් දුක් වශයෙන් අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කර ගන්න ඕනි. ඉතින් මේ විදිහට අවබෝධ කර ගත්තොත් පුළුවන් වෙනවා මේ ජීවනයේදීම සියලු දුකින් නිදහස් වෙන්න. ඒක තමයි මේ ඡ ඡක්ක සූත්‍රයෙන් විස්තර කරලා දෙන්නේ.

ඉතින් මේ දේශනාව මුලින්ම කියලා දෙන්න හේතුව තමයි අපි හැම දෙනාම සද්ධර්මය ඉගෙන ගන්න නම් අනුගමනය කළයුතු ක්‍රම වේදයක් තියෙනවා. ඒ සද්ධර්මය ඉගෙන ගැනීමේදී අනුගමනය කළයුතු සාර්ථකම ක්‍රමය තමයි ඉස්සෙල්ලාම අනිත්‍ය භාවනාව ඉගෙන ගන්න ඕනි. තේරුම හරියට තේරුණේ නැති වුණාට කමක් නැහැ. තමන්ට ටිකක් හරි තේරෙයිනේ. හොඳට අනිත්‍ය වචන හැටි ඉගෙන ගන්න ඕනි. අනිත්‍ය වශයෙන් පුරුදු කරන්න තියෙන්නේ මේ කියපු හයේ කොටස් හය තමයි. ඉතින්

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

අනිත්‍ය සිහි කරමින් එතැනින් නතර වෙන්නේ නැතිව වරින් වර සද්ධර්ම දේශනා අහන්න ඕනි. නොතේරෙන තැන් පිළිබඳව දන්න අයගෙන් අහගන්න ඕනි. අන්න එතකොට තමයි සද්ධර්මය පහසුවෙන් ඉගෙන ගන්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

අනිත්‍ය භාවනාව කරමින් කළයුතු දේ

අනිත්‍ය භාවනාව කරන්නේ නැතිවත් සද්ධර්මය ඉගෙන ගන්න පුලුවන්. එහෙම ඉගෙන ගත්තොත් ඉස්කෝලේ ඉගෙන ගත්තා වගේ. ඉස්කෝලේ ඉගෙන ගත්තට අපි ගොඩාක් අයට පින් පවු ගැනවත් විශ්වාසයක් ඇති වුණාද? නැහැ. ඇයි මේ සිංහල ඉගෙන ගත්තා, ගණිත් ඉගෙන ගත්තා. ඒ වගේ තව විෂයක් ඉගෙන ගත්තා. ඒ තමයි බුද්ධ ධර්මය. ඒ මිසක් සද්ධාවෙන් ඉගෙන ගත්තෙ නැහැ. අවබෝධ කරන්න ඕනේ කියන අදහසින් ඉගෙන ගත්තා නම් ඉස්කෝලෙන් අයින් වෙනකොට ඉස්කෝලේ අවුරුදු කියක්ද? උසස් පෙළ කරලා එහෙම අයින් වුණානම් අවුරුදු කියක්ද? දහතුනක්. කොච්චර හොඳ ළමයි වෙන්න ඕනෙද? කොහොමද ප්‍රතිඵලය. ඉස්කෝලෙන් අයින් වෙනකොට අම්මා තාත්තා අඳුනනවද? නැහැ. පින් පවු දන්නවද? නැහැ. වෙන එකක් කියා තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි අල්ප මාත්‍ර ගෞරවයක් තියෙනවද? නැහැ. එයා විහිලු පවා කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මුල්කරගෙන. ශාසනික දේවල් මුල් කරගෙන. ඔන්න අපේ අවබෝධය. ඒක නිසා ඉස්කෝලේ ඉගෙන ගත්තා වගේ නෙවෙයි ඉගෙන ගන්න ඕනේ. අවබෝධය පිණිස. ඉස්කෝලේ දේවල් වුනත් ඉගෙන ගන්න පුළුවන් අවබෝධය පිණිස සද්ධාවෙන්. එහෙම ඉගෙන ගත්තොත් අපි තුළ අසාමාන්‍ය දැනීමක් ඇති වෙනවා. ඒ අසාමාන්‍ය දැනීම විසින් දවසින් දවස අපි අවබෝධය කරා එක්කගෙන යනවා.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

ඉතින් අද දවසෙත් මේ සද්ධර්ම දේශනාව ඉගෙන ගැනීමෙන් අපේ ජීවිතයට එකතු වෙච්ච සියලු කුසල් අපි නැමදෙනාටම මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ චතුරාර්‍ය සත්‍ය

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org

ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර වේවා කියල සාදු කියල ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

අප විසින් රැස්කර ගත්ත සියලු කුසල්වල බලයෙන් තුණුරුවන්ගේ අනන්ත සුවිසි මහා ගුණ බලයෙන් පින් අනුමෝදන් වෙන දෙවියන්ගේ ධාර්මික ආරක්ෂාවෙන් රැකවරණයෙන් අපට අනුග්‍රහ කිරීම පිණිස මේ ස්ථානයට වැඩම කොට වදාළ ඒ ගෞරවනීය වජිරබුද්ධි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේටත් විජිත ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේටත් අනිකුත් ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් ශත වර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝ ආයුෂ ලැබේවා. උන්වහන්සේලාගේ උතුම් සදහම් පැතුම් සපල වේවා. ගෞතම බුදු සසුන මුල්කර ගෙන තවදුරටත් කුසල් දහම් වල නිරත වීමටත් ලෝක ශාසනික සේවයේ යෙදීමටත්, අවස්ථාව සැලසේවා. ඒ ගෞවරනීය ස්වාමීන් වහන්සේලාට සංසාර දුකින් අත්මිදී ලබන නිත්‍ය මංගල පරම සුන්දර ලෝකෝත්තර අමා මහා නිවන් සුව සාක්ෂාත් වේවා කියල සාදු කියලා හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

ඒ වගේම රැස්කර ගත්තු සියලු පින් සියලු දෙවියෝ අනුමෝදන් වෙත්වා. දෙවියන්ගේ දිව්‍ය සැප දියුණු වේවා. දෙවියෝ ඒ අමා නිවනින් සැනසේවා කියලා සාදු කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

මිය පරලොව ගිය ඥාතීන්ටත් මේ පින් ලැබේවා. ඥාතීන්ගේ පරලොව ජීවිත සැපවත් වේවා. ඥාතීන් සංසාර දුකින් අත්මිදෙත්වා. කියල සාදු කියල ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

රැස් කරගත්ත උදාර පිනේ බලයෙන් තුණුරුවන්ගේ අනන්ත සුවිසි මහා ගුණ බලයෙන් පින් අනුමෝදන් වන දෙවියන්ගේ ධාර්මික ආරක්ෂාවෙන් උපකාරයෙන් සියලු දෙනාගෙම මෙලොව ජීවිත වාසනාවන්ත වේවා. මේ ජීවිතයේදී ම ගෞතම බුදු සසුන මුල්කරගෙන දන් දෙමින් සිල් රකිමින් සමථ විදර්ශනා භාවනා වඩමින් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම ජීවිතයට එකතු කර ගනිමින් නිවන් මඟ ගමන් කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙත්වා. සියලු සදහම්

පැතුම් සඵල වේවා. ඉතාම ඉක්මනින් සංසාර දුකින් මිදී ලබන නිත්‍ය මංගල පරම සුන්දර ලෝකෝත්තර අමාමහ නිවන් සුව වහ වහා අවබෝධ වෙත්වා කියලා ප්‍රාර්ථනා කර ගන්න.

සැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

මැද්ද වත්ත,
පුස්සැල්ල,
පරකඩුව.

අමා දහර අසපුවේ වැඩ සිටින පූජ්‍යපාද දොළොස්වල උදිතධීර ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පුස්සැල්ල ම. විදුහලේ ශ්‍රවණාගාරයේදී පවත්වන ලද සද්ධර්ම දේශනාවකි.

Ven Doloswala Udithdeera Thero https://www.nipunadhamma.org